

少林软硬功精粹

——绝技七十二艺

吴心 编

北
育学院出版社

少林软硬功精粹

——绝技七十二艺

吴 心 编

北京体育学院出版社

责任编辑 张清垣
责任校对

封面设计 谢 怡

少林软硬功精粹

——绝技七十二艺

吴 心 编

北京体育学院出版社出版发行
（北京西郊圆明园东路）

新华书店总店北京发行所经销
国防工业出版社印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：6·75 定价：3.20元（压膜装）
1990年3月第1版 1990年3月第1次印刷 印数：31000册
ISBN7-81003-314-X/G·228
（凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

编者的话

去岁偶得一《少林七十二艺练法》旧本，察其出版年代，距今已五十余载，实可谓故纸一叠；观其文中内容，软硬功夫皆备，又觉颇为新奇。正是这一旧一新的交叉认识，使我萌生出将其整理付梓的念头。

“少林七十二艺”俱为少林寺妙兴大师所传，其中所述功夫，大抵可分为软硬两类。笔者即按此条理，并对原文中荒诞玄虚之句，闲言赘语之处作了删节，意为取其精华，但不知妥当与否。现定名为《少林软硬功精粹》出版，愿能给武术爱好者提供一点点帮助。

由于原书受写作时代的限制，其中各种功夫的练法，都具原始色彩，我想如于今日练功，恐怕大可不必拘泥于前和完全效法，有志练功者须灵活把握。再书中所列各种药方，笔者只是从原本中移来，并未加以科学验证，仅可作为参考之用。

由于水平所限，整理中疏漏不当之处恐难避免，企望读者批评指正。

一九九〇年元月

妙兴大师谈练功习技之道

技击之道，尚德不尚力，重守不重攻。盖德化则心感，刀挟则意违。守乃生机，攻乃死机，彼攻我守，则我之心闲，我之气敛，我之精神勇力，皆安适宁静，于是乎生气蓬勃，任人之攻，无所患也。攻我者怒气上涌，而不守舍，于是乎神经气散，而其力自不能聚，纵一时鼓噪，吾以镇守临之，不须与其攻杀，彼片刻即自败矣。故练功习技者，宜先了解于此，然后可有所成。

拳械与功夫犹火也，善用之，固足以生人，若不善用，亦足杀人。故前人云：用火不戢将自焚，学技不晦将自杀。老衲谓无论练功学技，首须养气，气沛则神定，神定则力足，力足则百体舒泰，而筋骨强健，心灵性巧。至此则利欲不能侵，荣辱不能动，威武不能屈，风雨寒暑不能蚀，一切邪魔不能贼。能臻此境地，无论练功习技，所往都可，而可以无患矣。

养气之法又如何？曰：明生死，洞虚幻，悟真假，澄心志，远思虑，绝情欲，屏嗜好，戒暴怒，如斯而已。练七十二艺功夫者，以强健体魄为要旨，宜朝夕从事，不可随意作辍，尤宜深体佛门悲悯之怀，纵于功夫精娴，只可备为自卫，切戒逞义气之私，有好勇斗狠之举。老衲为此言也，亦深恐弟子有好勇之举，终反以功夫杀其身，故淳淳相戒也。今之练功习技者，均宜深体斯言，勉自韬晦，以免引火自焚

之祸，而得练功习技之真旨，强身延年，同证善果也。

老子曰：人神好清而心扰之，人心好静而欲牵之。若能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生，三毒消灭。此虽道家之言，老衲以为，练功习技者，若能如此，则心静神清，一切好勇斗狠之事，皆可免除，而强身保命之本旨，蔗乎可达。练功习技之人，与学道修禅相似，其间不同者，特毫厘耳，皆以强身保命为宗旨。而于精、气、神三者，尤当善自保之。盖三者如伤其一，则全部被其牵动，所谓“一叶落，天下皆秋”也。精能生气，气能生神，营、卫一身，莫大于此。养生之士，先实其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健则少病。世之练功习技者，于此言宜有所领悟也。功之深者，能以静制动，以清制浊，不显于人，不损于已，遇一切外魔挫辱，淡然怡然，不介于意，任人之笑骂嘲激，而无动于心，神专志一，以守吾真。如此，则六欲无从而入，三毒无由以生，神清心静，其功为能，而造炉火纯青之境，以证养生保命之盟，此圣人所谓大智若愚，大勇若却也。

頭如波浪
手似流星
身如楊柳
脚似醉漢
出於心靈
發於性能
似剛非剛
似實而虛
久練自化
熟極自神

妙興

妙兴大师遗墨（少林罗汉拳诀）

跋陀開般
天中福地
嵩山禪林
祖源諦本

豪文

妙兴大师遗墨

目　录

一、概说……………………………………………（ 1 ）

（一）软硬功与血气……………………………………（ 2 ）

（二）软硬功与脏脏……………………………………（ 3 ）

（三）软硬功与年龄……………………………………（ 5 ）

（四）软硬功之难易……………………………………（ 5 ）

（五）软硬功之法则……………………………………（ 6 ）

（六）软硬功之基本功法………………………………（ 7 ）

二、少林软硬功练法…………………………………（ 12 ）

（一）软功练法…………………………………………（ 12 ）

1．四段功……………………………………………（ 12 ）

2．一指禅功…………………………………………（ 14 ）

3．穿帘功……………………………………………（ 15 ）

4．朱砂掌……………………………………………（ 16 ）

5．泅水术……………………………………………（ 16 ）

6．锁指功……………………………………………（ 17 ）

7．罗汉功……………………………………………（ 18 ）

8．壁虎游墙术………………………………………（ 18 ）

9．梅花桩……………………………………………（ 19 ）

10．柔骨功……………………………………………（ 21 ）

11．鹰爪力……………………………………………（22）
12．阳光手……………………………………………（23）
13．门裆功……………………………………………（24）
14．蹿纵术……………………………………………（24）
15．轻身术……………………………………………（25）
16．跳跃法……………………………………………（26）
17．一线穿……………………………………………（26）
18．吸阴功……………………………………………（27）
19．飞行功……………………………………………（28）
20．飞檐走壁法………………………………………（28）
21．翻腾术……………………………………………（29）
22．拈花功……………………………………………（29）
23．阴拳功……………………………………………（30）
24．布袋功……………………………………………（31）
25．观音掌……………………………………………（31）
26．枪刀不入法………………………………………（31）
（二）硬功练法………………………………………（32）
1．一指金刚法………………………………………（32）
2．双锁功……………………………………………（33）
3．足射功……………………………………………（34）
4．拔钉功……………………………………………（34）
5．抱树功……………………………………………（35）
6．铁布衫功…………………………………………（35）
7．排打功……………………………………………（36）
8．铁扫帚功…………………………………………（37）
9．竹叶手……………………………………………（38）

10. 蜈蚣跳……………………………………………………(39)
11. 提千斤……………………………………………………(40)
12. 仙人掌……………………………………………………(40)
13. 刚柔法……………………………………………………(41)
14. 卧虎功……………………………………………………(41)
15. 千斤闸……………………………………………………(42)
16. 金钟罩……………………………………………………(43)
17. 鞭劲法……………………………………………………(44)
18. 琵琶功……………………………………………………(45)
19. 流星桩……………………………………………………(46)
20. 石锁功……………………………………………………(46)
21. 铁臂功……………………………………………………(47)
22. 弹子拳……………………………………………………(48)
23. 蛤蟆功……………………………………………………(49)
24. 铁牛功……………………………………………………(50)
25. 鹰翼功……………………………………………………(51)
26. 铁袋功……………………………………………………(52)
27. 揭谛功……………………………………………………(53)
28. 龟背功……………………………………………………(54)
29. 铁膝功……………………………………………………(55)
30. 摩插术……………………………………………………(56)
31. 石桩功……………………………………………………(57)
32. 铁砂掌……………………………………………………(58)
33. 五毒手……………………………………………………(60)
34. 分水功……………………………………………………(61)
35. 柏木桩……………………………………………………(61)

36. 霸王肘……………………………………（62）
37. 推山掌……………………………………（63）
38. 马鞍功……………………………………（64）
39. 沙包功……………………………………（65）
40. 拔山功……………………………………（66）
41. 点石功……………………………………（66）
42. 螳螂爪……………………………………（67）
43. 上罐功……………………………………（68）
44. 合盘掌……………………………………（68）
45. 五雷掌……………………………………（69）
46. 大力法……………………………………（71）
三、点穴术……………………………………（72）
（一）点穴歌诀……………………………………（72）
（二）经脉所属穴道及部位……………………………（73）
（三）十二经气血流注时辰歌解……………………（114）
（四）三十六致命穴位………………………………（122）
（五）点穴术练法……………………………………（123）
（六）点穴救治法……………………………………（127）
四、卸骨法……………………………………（135）
（一）十二主骨分析…………………………………（136）
（二）卸骨指功与手法………………………………（138）
（三）卸骨法……………………………………（140）
（四）上骨法……………………………………（142）
（五）卸骨救治方……………………………………（143）
五、擒拿术……………………………………（145）
（一）擒拿术歌诀……………………………………（145）

(二)擒拿与点穴、卸骨的区别……………………（145）
(三)识筋辨骨………………………………………（147）
(四)擒拿之主骨、主筋、主穴……………………（148）
(五)擒拿二十法……………………………………（153）
六、跌打损伤药方…………………………………（164）
(一)用药歌诀………………………………………（164）
(二)用药方法介绍…………………………………（165）
(三)内外穴伤药方…………………………………（167）
(四)接骨药方………………………………………（180）
(五)破伤救治药方…………………………………（184）

一、概　说

练习武术，于拳脚器械之外，更须注重软硬功夫。拳械为应用之动作，而功夫为拳械之根本，所以技击家不仅精于拳械，而且谙熟功夫。

功夫大别有四，曰软功，曰硬功，曰内功，曰外功。软功多阴手，硬功多杀手，内功主练气，外功主练力。软功练习较难，成功后，表面观之，不见其异。擅此者若以拳械击之，中若败絮，欲损毫发不易也。或用拳击人，竟有相隔数尺，拳不及身，而人已仆。阴柔之劲，殊足惊人。盖以柔胜刚，故世称柔劲阴功。硬功练习较易，成功后，若以刀剑击之，但需一蓄力，一运气，则鲜有不反仆而出者。或至数百斤巨石，横担其身，下卧钉板，令人用大铁锤击之，石粉碎而身无恙，此亦足惊人者。盖硬功为阳刚之劲，亦足惊人，故世称为刚劲阳功。

如软硬功夫练成，则身体强健，疾病不侵，劲力充达，

刀剑不伤，于健身，于自卫，皆多裨益也。

（一）软硬功与血气

七十二艺阴阳软硬功夫，以血气为主，盖气为卫，血为营，人之一身，皆恃营卫，故曰营非卫不运，卫非营不和。然气为主，血为臣，卫为重，营为轻，故血有不足，可以暂生，气而不生，立即死矣。人身所恃以生者此气，今论其概：气出中焦，总统于肺，外护于表，内行于里，出入升降，全体周循，须臾不息，昼夜恒常，所以鼓血进行者，惟此气也。血者水谷之精也，化自脾胃，总统于心，受令于肝，施泄于肾，宣布于肺，循脉环行，网分赤白，灌溉周身。目得之而能视，耳得之而能听，手得之而能摄，足得之而能行，所以籍气之发纵而实行滋养者，惟此血也。总之，血也，气也，能辅而行，不可或伤者，是以营卫运和，腑脏得所出入，升降濡润，宣通饮食，滋阳生阴，六经恃此长养，百脉由此充盈，即神仙之修养，靡不由此也。假使七情交致，五志妄兴，气弱血亏，失常乘戾，清者化而为浊，行者阻而不通，表失卫护而不和，里失营运而弗顺，则血液妄行，诸病丛生，即死亡之凶兆也。呜呼，血盛则容壮，气弱则形衰，气血既难和而易亏，可不谨养乎。其养之道，即为习拳与练功，盖练功者，练气也，运血也，使血液运于周身筋肉间，渐渐充实而坚强，可以卫瘴厉，御寒暑，凌波浪，撄患难劳苦于不顾，使气随意注，从腋肋渐达欲用之部位，同时延长其呼吸量，于是食量增加，身体顽强，智力德育与日俱进。盖练功者，体力强而意志坚，则天下事不足为

也。简而言之，人之强弱，即气血之强弱，人之生死，即气血之生死，人之锻炼，即气血之锻炼，其关系岂浅鲜哉。

(二)软硬功与脏腑

七十二艺软硬功练习时，以虚心静气，凝精固神，排除一切杂念为主，使外魔不侵，内邪远避，始克有成，于是治脏之法尚矣。治脏者即调和内脏，使有病者愈其痛，无病者固其神，澄心养气，专意一志，然后练功，可收奇效。治脏之法，每日子后午前，静坐叩齿咽津，可去脏腑之病，並念六字诀，即呵、嘘、呼、呬、吹、嘻是也。其诀曰："肝用嘘时目睁睛，肺宜呬处手双擎，心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平，脾病呼时须撮口，三焦有热卧嘻宁。"由此可知治脏之关系矣。盖脏腑为气力之府，若不健全，练功焉能收效，故每日练功之前，先行此法，以去内邪，而逐外魔，使神完气沛，则收效奇速也。

附五脏解

人身最重要之机关是为五脏，能深解乎五脏，其于求仙却病之道，庶几得之矣。今将五脏形象，暨受病之因，免病之诀，分类录之，俾练功者之注意焉。

心脏

其形如未开之莲花，中有七孔三毛，位居背脊第五椎，各脏皆系于心。五行属火，旺于四五月。色主赤，苦味入心，外通窍于舌，出汁液为汗。在七情主忧乐，在身主血与脉。所藏者神，所恶者热，面赤色者心热也，好食苦者心不足也，怔忡善忘者心虚也。心有病舌焦苦，喉不知五味，

无故烦躁，口生疮作臭，手心足心热也。

肝脏

肝形如悬匏，有七叶，左三右四，位居背脊第五椎，及背中间脊骨第九节。五行属木，旺于春正二月。色主青，酸味入肝，外通窍于目，出汁液为泪。在七情主怒，在身主筋与爪。所统者血，所藏者魂，所恶者风。肝有病，生蒙翳于两眼角，生痒流冷泪，眼下青转筋，昏睡善恐，如人将捕之。面色青者肝病，好食酸者肝不足也，多怯者肝虚也，多恐者肝实也。

脾脏

其形如镰刀，附于胃，运动消化胃内之水谷。五行属土，旺于四季月。色主黄，甘味入脾，外通窍于口，出汁液为涎。在七情主思虑，在身主肌肉。所藏者志，所恶者湿。面色黄者脾弱也，好食甜味者脾不足也。脾有病，口淡不思食，多涎，肌肉消瘦也。

肺脏

其形如悬磬，六叶，两耳，共八叶，上有气管，通至喉咙，位居极上，附背脊第三椎，为五脏华盖。五行属金，旺于秋七八月。色主白，辛味入肺，外通窍于鼻，出汁液为涕。在七情主喜，在身主皮毛。所统者气，所藏者魄，所恶者寒。面色淡白无血色者肺枯也，右颊赤者肺热也，气短者肺虚也，背心畏寒者肺有邪也。肺有病，咳嗽、气逆、鼻塞，不知香臭，多流清涕，皮肤躁痒也。

肾脏

其形如刀豆，有两枚，一左一右，中为命门，乃男子藏精，女子系胞处也，位居背脊第十四椎，对脐附腰，五行属

水，旺于冬十、十一月。色主黑，咸味入肾，外通窍于耳，出汁液为津。在七情主欲，在身主骨与齿。所藏者精，所恶者燥。面色黑悴者肾竭也，齿动而痛者肾火也，耳闭耳鸣者肾虚也，目睛内瞳子昏者肾亏也，阳事痿而不举者肾弱也。肾有病，腰中痛，膝冷脚痛，或蹲起而发昏，体重骨酸，脐风牵痛，腰低屈难伸也。

(三)软硬功与年龄

七十二艺软硬功夫，其谁不能？凡有气即有力，有力即能练功，然须注意年齿。盖幼童天真未凿，除食宿以外，脑中毫无顾忌及一切杂念，且幼童纯阳之体，疾病亦少，心专志一，气足神充，习各种功夫，较老年人易成功也。如成人以后，内蕴六欲，外感七情，腑脏诸官，或因是发生变化，外魔内邪，相逼而来，练功殊非易也。然苟欲排除邪魔，却除情欲，澄心静气，宁神敛力，亦能成功，然较幼童成功之速，则不可以道里计也。故技击界对于子女，在襁褓中，即运动其手足，摩搓其肌肤，一至五六岁时，即严督之练习各种拳械，继令练习各种功夫，即所谓胎功，又所谓童子功也。故幼童练习拳械后，即令其练习功夫，至弱冠功或有成矣。

(四)软硬功之难易

七十二艺有软硬功之分。软功，以静制动，以柔克刚，功之纯者，无往不胜，彼专以阳刚之劲，号拔山举鼎之雄

者，当之无不败也。其实软功固不止此，此仅其最通行而练习较易者。盖软功之深者，运力敛气，与内功其相去仅一间也。故软功至炉火纯青之候，多转而练习内功，按步而进，较诸毫无根底而即贸然练内功者，其难易固不可以道里计也。硬功，法较软功为多，完全用阳刚之劲，练习之法，亦较软功为简单，且不必皆有成法，成功易而收效速，故习者独众，然未若软功之罕见于世也。

（五）软硬功之法则

七十二艺软硬功练功之要旨，固在乎强健体魄，坚筋肉，抗外魔，却内邪，御凌侮，然而非空言所能致效者，必须认真从事练习，不荒不怠，而后能成。练软硬内外功夫有三要：一要深沉镇重，二要确实精当，三要节欲爱名。练功有五忌：一忌荒惰，二忌夸矜，三忌躁急，四忌躐等，五忌酒色。练功有七伤：一近色伤精，二暴怒伤气，三思虑伤神，四善忧伤心，五好饮伤血，六懒惰伤筋，七躁急伤骨。知此三要，五忌，七伤，始足与言练功。练功之法可分为数期，最初一步，先练皮肉，次则进而练筋骨。皮肉筋骨既坚实，更进而练习各部之实力。实力既充，然后更进而练习运气。此法如能任意往来，则大功成矣，练习何种功夫，必能速效也。

(六)软硬功之基本功法

1. 悬金钱

悬金钱，是练耳目之听视力，与防敌人袭击之法。

练习方法为，取旧铜钱二枚（带孔者），以细丝线系于梁间，高与目齐。练时先立于铜钱前，以手推钱，使其自眼前飞过，而不眨眼。再背身习听风之功，久之效果必显。

2. 打纸墩

打纸墩是练习拍打之阳劲。

练习方法为，将纸叠3、4寸厚，7、8寸见方，安置在凳或桌角上，用拳、掌、指、肘击之，两足互换活步，随意击、打、拍、切、削。如此练习百日，则初步功成。再百日则第二步功成。一年之后则全功成。

3. 金刚圈

金刚圈是练习指上拈捏劲力。

练习方法为，用铁制成两个铁圈，左右手各捏一个，进行练习。开始时可每个重3、4斤，用五指捏转，久练功深之后，可渐减至拇、食、中三指，再后减为拇、食二指，仍捏转自如，即初步功成。然后逐步增加铁圈重量，直至8斤左右，两指仍能捏转自如，则大功告成。

功成以后，指如钢钩，此也是拳家的基本功夫。

4. 悬棉槌

悬棉槌是练习眼力和手的准确性的功夫。

练习方法为，用棉花少许，揉成圆球，用线系于梁上，以一指，或二指，或掌，或拳点打之，或以枪、刀、剑、棍

刺之。开始不易命中，久之自能随心所欲，待能点打击刺一一命中时，则功成。

5．木人

木人功夫，为少林七十二艺软硬功夫的根基艺业，是练习全身劲力的方法。

练习方法为，取直径6寸，长9尺的原木一根，埋于土中3尺5寸，外露5尺5寸，于顶端下1尺处，装一长3尺2寸，直径1寸6分的横木，均以皮棉包裹之，即为一人。练习者站木人前，或推或捋，或抱或挤，或以指掌点打上部，或以臀胯挤靠中部，或以两足踢踩下部。总之，想象人身各部，施以手法，均无不可。

6．内功

六字行功应时歌

春嘘明目木扶肝，夏日呵心火自闲。
和呬定收金润肺，冬吹水旺坎宫安。
三焦长宫嘻除热，四季呼脾上化餐。
切忌出声闻两耳，其功直胜保神丹。

六字行功赞效歌

嘘属肝兮外主目，赤翳昏蒙泪如哭，
只因肝火上来攻，嘘而治之效最速。
呵属心兮外主舌，口中干苦心烦热，
量疾深浅以呵之，喉结口疮並消灭。
呬属肺兮外皮毛，伤风咳嗽痰如胶，
鼻中流涕兼塞热，以呬治之医不劳。
吹属肾兮外主耳，腰膝酸痛阳道痿，
微微吐气以吹之，不用求方与药理。

呼属肺兮主中土，胸膛腹胀气如鼓，
四肢滞闷肠泻多，呼而治之复如故。
嘻属三焦治壅塞，三焦通畅除积热，
但需六字以嘻之，此效常行容易得。

心功

行功时必先冥心息思，静气凝神，绝情欲，以保守元神，又名养神法。

7. 外功

首功

两手掩两耳门，即以第二指叠中指上弹耳根骨作响，可治风池邪气，两手扭颈左右反顾，肩膊随转，两手相交抱颈而仰视，使手与颈争力，可去肩痛目昏。

面功

用两手掌摩擦极热后，摩擦面部，皆要摩到，如揩汗然。再用唾沫入掌心，向面上摩擦之。

耳功

以两手按两耳轮，一上一下摩擦之；平坐伸一足屈一足，横伸两手，直竖两掌，向前若推门状；扭劲左右顾各七次，又名聪耳功。

目功

每睡醒且不开目，用两大指背相合，擦热揩目14次；仍紧闭，左右轮转眼球各7次，紧闭少时，忽大睁开；两手大指背曲骨重按两眉旁小穴（攒竹穴）27遍；又以手摩两目颧上及旋转耳根（耳根穴）30遍；又以手逆撑额，从两眉中间（眉心穴）始，以入脑后发际27遍，仍须咽津无数；用手按耳之近鼻两眦，闭气按之气通为止；跪坐以两手按地，回头

用力后视5次，谓之虎视，又名明目法。

鼻功

两手大指背擦热，揩鼻各36次。

口功

凡行口功，宜紧闭其口。口中焦干，口苦涩，咽下无津，或吞唾喉痛，不能进食乃热症也。宜大张口，呵气十数次，鸣天鼓9次；再以舌搅口内咽津，复呵复咽，待口中清水生，即热退凉生也。

舌功

以舌抵上颚，则津液自生，漱而咽之。

齿功

叩齿三十六，可以集元神，小便时，亦宜紧咬其齿。

身功

盘膝坐时，宜以一足跟抵肾囊根下，使精气无漏；垂足平坐，膝不可抵肾子，也不可着足于空处。行功毕，起身宜缓缓舒舒，手足不可急切，坐宜平直，其身竖起脊梁，不可东倚西靠。

8. 内外功注意事项

内外功十要

面要常擦，目要常揩，耳要常弹，齿要常叩，背要常暖，胸要常护，腹要常擦，足要常搓，津要常咽，腰要常揉。

内外功十忌

忌早起斜头，忌阴室贪凉，忌湿地久坐，忌冷着汗衣，忌热着晒衣，忌汗出扇风，忌灯烛照睡，忌子时房事，忌凉水着肌，忌热火灼肤。

内外功十七伤

久视伤精，久听伤神，久卧伤气，久坐伤脉，久立伤骨，久行伤筋，暴怒伤肝，思虑伤脾，过悲伤肺，过饱伤胃，多恐伤肾，多笑伤腰，多言伤液，多唾伤津，多汗伤阳，多泪伤血，多交伤髓。

二、少林软硬功练法

(一)软 功 练 法

1. 四段功

四段功是少林七十二艺软硬功夫中的基础功法，其形势与岳武穆的八段锦相近似。这种功法的特点是功法简易，功理深奥 且不受场地限制，随时随地可练，练习愈勤，兴趣愈浓，效果也愈显著。

托天提地理三焦

身体立定，胸向前挺，臀向后撅，双目前视，似含怒容，两臂下垂，两手手指交叉，两腿竖直，双膝靠拢，两足相并（图1）；而后两臂由左右两侧缓缓上抬至侧平举，再向上举至头顶上方，两手手指复成交叉，掌心向上，如托千斤

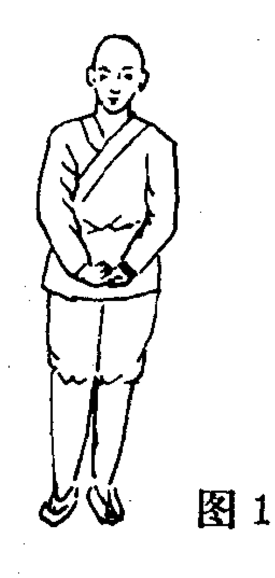


图 1

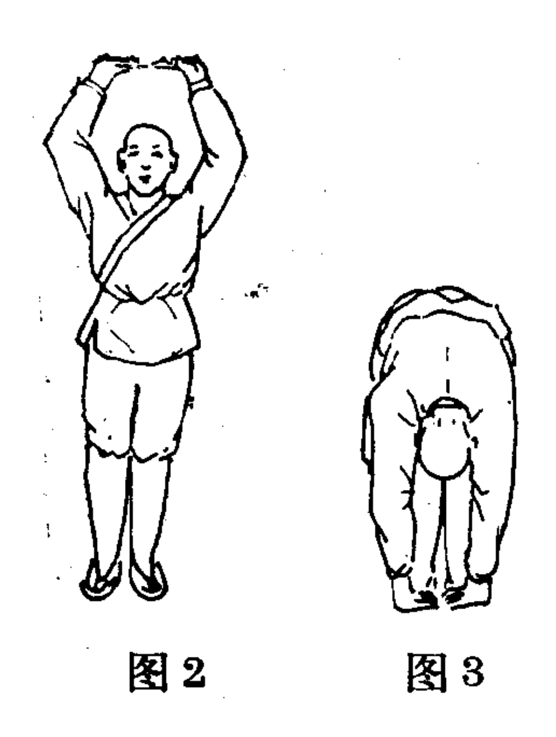


图 2　　　图 3

重物，两手尽力上举，目视手背（图 2）；动作不停，上身缓缓躬腰前俯，至两掌按地，两腿仍须挺直（图 3）；随之身体缓缓上抬竖直，且稍向后仰，两臂用力向左右下压，复归立正姿势。此段功动作宜缓，呼吸要细慢均匀。

五劳七伤往后瞧

身体立正，两臂自然下垂，头缓缓向右转，双目尽力后视，以窥到左足跟为宜，转头时须胸前叠，身不动，肩不斜（图 4）；而后头前转复原，再缓缓向左转，双目尽力后视，以窥到右足跟为宜，随之前转复原。如此左右反复，缓缓行之。

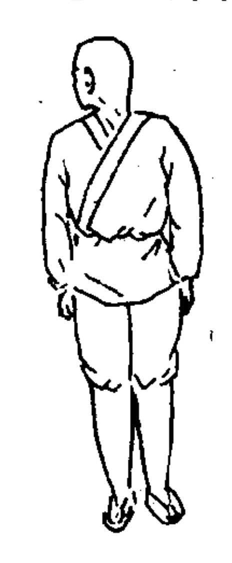


图 4

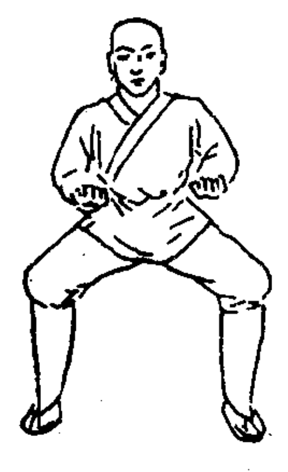


图 5

推窗望月去心火

两足左右分开，屈膝半蹲成马步，身胸挺直，两臂屈肘握拳抱于腰际，拳心向上，目视前方（图 5）；而后右腿屈膝下蹲，左腿向后蹬直，成右弓步，同时左拳变掌，向左勾搂，右拳变掌，向右猛推，目

视右掌（图6）；随之体向左转180°，左腿屈膝，右腿蹬直，成左弓步，右手向右勾搂，左手向左猛推，目视左掌。如此习练数遍后，将左足内收，复原成立正姿势。

图6

招空打空力不劳

两足左右分开，屈膝半蹲成马步，两臂屈肘握拳抱于腰际两侧，拳心向上，目视前方，以右拳向前猛力击出，拳高与肩平，拳心向下，左拳不动（图7）；随即右拳变掌，手指张开似抓东西一般，猛力后掳，收于腰际变拳；同时左拳向前猛力击出，拳心向下，随即变掌后抓收回。如此左右反复冲拳，至腿酸力尽为止。

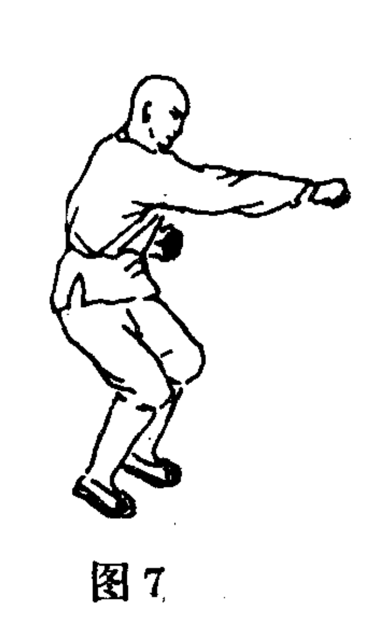


图7

此四段功练习时，要澄心静气，敛气专神，自然呼吸。不可努气，也不能屏气。身体下俯之前，宜深呼气一口，两手托天时，双手交叉使力可达指端，足跟如能提起则更妙。

2. 一指禅功

一指禅功为内功的一种，其特点是将功力集于一指。初练此功，可将一铁锤悬挂于每日经过之处，使出入必见，见之必用一指击之，月月天天，长此坚持。开始时以指触锤，锤不摆动，随日深月久，可见锤之摆动，而后可逐渐向后移

步，使指触不到锤，致离数尺，凭空一指，便见悬锤摆动，则第一步功成。

此后可在每天夜静更深之时，于广庭之中，放置灯烛数盏，人立灯前，以指一一指之，开始时仅见灯焰晃摇，如被微风吹动，久而久之，用指向灯烛一指，灯即被扑灭，则第二步功成。

此后再用纸罩住灯烛，如前法练之，至纸不破而灯灭，则第三步功成。

再用玻璃将灯烛隔之，练至一指即灭而玻璃不损，则一指禅功练成。至此须下十年苦功。用以指人，虽外表不损分毫，而内部却受重创。

3. 穿帘功

穿帘功为内壮软功，是轻身功法的一种。因此功须平身横窜，似飞燕穿帘，所以称为穿帘功。

开始先练窜平台术。置一方桌样平台，台前几丈远处，刨挖一个沙坑，坑中铺沙3尺厚，沙坑4角各钉一桩，将用粗绳结成的网系在桩上，蒙住沙坑，高约离坑2尺，以防练者摔伤。练习者并步站立台上，然后身体向下一沉，两手向上一扬，同时双脚用力，便直向前面窜出，两臂须直伸于前，全身要平直如线，待练习有成绩之后，可改练窜杠。杠为架起高约3尺的横木，置于距沙坑几尺处。练习者立于离杠几丈远的地方，鼓足勇气，向前疾奔，待接近杠时，两脚猛力踏地起跳，全身即向斜上前方窜去，似今日跳高越过横杆。窜时身体须平直，待练到能从杠上平掠而过，可把杠换成木板。板宽为1尺半—3尺。由于杠子窄小，所以比较容易越过，而3尺宽的木板，若越过则非下相当苦功

不可。此后再在木板上竖一方木框，与杂技中的刀门相仿，练习者须能在框中平窜，如由一框渐加至六七框重叠竖于板上，仍能一掠而过，则此功已练到相当程度，这样可在框的四周插上锋利小刀，使内廓的周围缩小，仅能容一身出入，如还能任意窜掠，穿帘功便练成了。此功练就至少须五年以上功夫°

4． 硃砂掌

硃砂掌为内壮软功阴手之一，又称梅花掌、红砂掌。

取一盘，盛满细砂，双手入砂中用力搓摩（图8），不限次数，力尽而止。如此每日坚持，至手离砂盘，凭空搓摩，而盘中细砂，却能应手而动为度，则第一步功成。如以掌击人，稍着其身，外部不损毫发，五脏已受重创。继续练习，可将盘中细砂换成粗砂，再将粗砂换成铁砂，最后换成重四五两的铁球，如手不着盘，铁球却能应手跃出，则硃砂掌全功告成。达到这种地步，手不必着人肌肤，只用手作撫摩、击打之状，被击者便应手而伤，且无法医治，过十日或半月即亡，甚者数小时之内即死。此功练就至少须十五年功夫。技成之后，不可滥用，无故施技杀人，于道德有损，为技击家所不取。

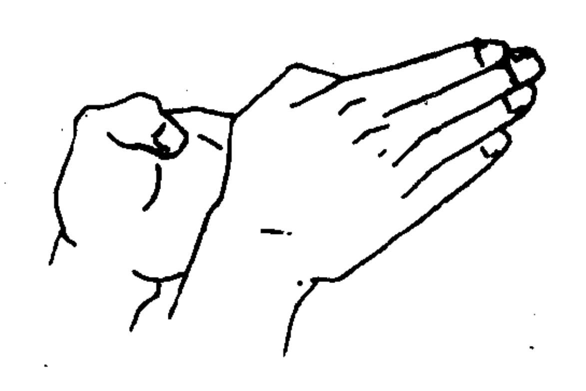


图 8

5． 泅水术

泅水术，又称浪里钻、水底潜行术或八段功，现在称游泳，属外壮内功。

泅水术有：蹬、抗、踩、浮、潜、沉、坐、跃等八法。

歌诀曰"露身蹬水足上功，斜肩抗水破浪行，提气踩水手足动，金禅踩水快如风，水底潜行排身进，足蹬沉水手上撑，沉气坐水千斤重，应敌跃水似蛟龙。"具体练法，同今日之游泳，此处介绍从略。

6. **锁指功**

锁指功为内壮软功，属阴柔之劲，兼阳刚之力。专练指劲，与鹰爪力、点石功等大同小异。

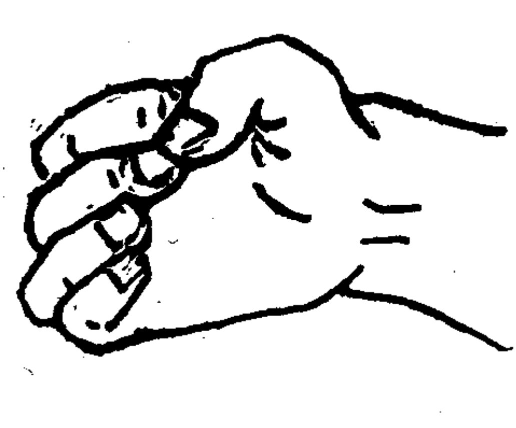


图9

开始时空手练习，紧并中食二指，屈成环形，以拇指屈按中食二指之间，使三指尖相对，紧紧扣牢，掌心中空，虎口成圆形（图9），猛力扣一刻钟，可舒展开稍作休息，再紧扣。每日有暇即练，不限次数。扣时须将全臂力量运到三指顶尖，凝神敛气，如扣钢铁一般。这样练习一年之后，可将厚约一寸的硬木板夹在三指之间，如法扣练，至一着手便能将木板洞穿为度，达到这种程度至少须一年时间。然后再改夹钢板如法练习，也要达到一着指便能深陷的程度，则锁指功告成。此功练就大约需下四五年苦功。每练功后，须用青盐煎汤热洗，以资舒筋活血。练成此功后，如以三指扣人身体，必定筋伤骨折。

相传此功为少林寺某僧无意中发明，因那僧人每日临帖千字，作书时用三指握笔管，悬腕摹写，而笔管中灌铅数两，这也只不过是为了将字写得沉着有力而想的办法。如此练了20年，书法有了名气，功夫也在无意中练就。一天与同

伴玩耍，无意中以指捏之，其人狂号，一看臂内已穿一洞。后人以此为定法，逐渐形成锁指功。

7. 罗汉功

罗汉功为夜眼内功，即佛象慧眼之意。

练法可分数步。每当睡醒时，不要睁开眼睛，用两手拇指关节外侧相对擦热，揩目14次，眼球左右各轮转 7 周，这就是童子功中的开 合 轮 睛功夫。转完后还要闭目多时，而后猛然睁开，再用两手拇指背曲骨，紧按两眉梢（攒竹穴）小穴72次（图10），随即用手摩两颧上及旋耳根36次，而后以手从两眉中间开始向头后逆捋头发72次，并将口中津液分次咽下，这是醒后功夫。再用淡绿纸糊成一风灯，使灯焰微小，

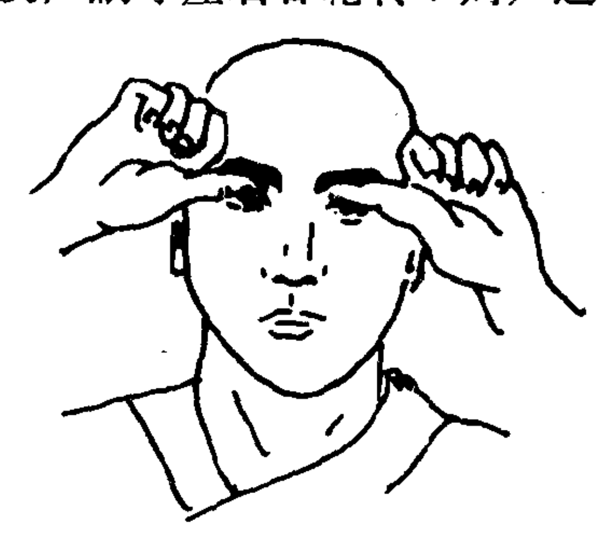


图10

放置在暗室中，练习者坐于灯前两丈处凳上，静心息气，聚精会神，向灯盯视30分钟，而后闭目使眼珠按前法左右各轮转36次，再睁眼盯视风灯30分钟。如此每夜练习 2 小时，三个月后，将风灯颜色加深一些，位置也移远一二尺。此后每月加深风灯颜色，至深蓝色为止，时间由 2 小时加至 4 小时，如勤习不断，能在十丈以内辨人 面 目 无 误，则罗汉功成。每日饭前可吃些白煮羊肝，以资内壮。

8. 壁虎游墙术

壁虎游墙术为内壮软功，又称挂画或爬壁功。擅长此术的人，能够背贴墙壁，以肘和足跟之力在墙面上下左右随意

行走，如同壁虎游行墙上，因此称为壁虎游墙术。

练就这种功夫是非常不容易的，百人当中，完全大成者只一二人而已。

开始练时，须将全身仰卧，用两肘和两脚跟的力量，抵住所卧之处，猛力向前一撑，全身就向头部所对方向移动，与蜈蚣跳功相类似，只是此术为仰身做而已。这样循法练习，大约一年多或两年，便能仰面扭动，恰似蛇行。而后可用砖砌一墙壁，使壁面的砖凹凸不平，象错落的犬牙一般。练习者将肘与脚跟紧按于凸出的砖上，以背贴墙，缩胸紧背，慢慢移动（图11）。开始时稍一移动就会脱落，但千万不要畏难思退，只要每天坚持练习，时间长了，必有成效。数年之后便能在凹凸不平的墙壁上升降自如。然后再练左右横行，待熟练之后，可在身上束铅或砂来练习，铅砂必须用猪血浸沁，其重量应逐渐增加，如果能够束铅或砂数斤仍可升降自如，那么功夫便已练到七成。此后，可将墙上凸出的砖逐渐敲去，使壁面凹凸减少，依法练习，直到壁平为止。这时去掉身上的铅或砂，则其身竟和壁虎无异，能在墙上游行自如。但若没有十数年的苦功，是达不到这样的绝妙程度的。

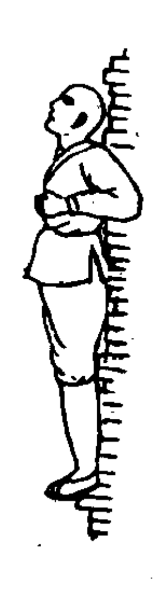


图11

9． **梅花桩**

梅花桩为内壮软功，属轻身功夫的一种，是飞檐走壁的

基本功夫。桩上功夫，是为了练身体之轻灵，步法之敏捷，所以最重视跳跃，其中有梅花桩、七星桩、九星桩等名目。

初练时，不必上桩，只在地上用石灰画梅花形若干朵，每朵5个圆圈作花瓣，每圈直径约3寸，不可过大，每朵距离2尺至3尺不等。布好梅花后，再在每朵梅花中指定一瓣为虚桩，并用暗号记明。练习者站在中间一朵的实桩上，只用一足足尖着地，成独立势。心中自定跳跃程序，如左三右四，前二后五，依次跳跃，左右足不拘，以便利为原则，最好有一人在旁喊口令，按口令走桩。但要注意每朵上的虚桩，须避开不可跳上。跳桩时，脚尖务必踩踏在圆圈正中，切不可偏位。因为虽然画在地上的花，稍踩偏些没什么关系，但一上桩后，稍偏便会立足不稳，跌落下来，即使不跌落，身体也定会摇晃，而受制于敌。

地上练至无往不宜，便可上桩练习。桩用坚木制成，长3.5尺，上平下削，面直径2寸，依梅花形植入地下，先各露出地面约0.5尺，随踏跃木桩功夫的逐步精熟，而逐渐增高木桩外露的高度。每朵上的虚桩则另外埋制，地上部分与实桩平齐，而钉入地下部分只1—2寸，且土要松软，如误踏虚桩便立刻倾跌。而虚桩在每朵的什么地方，并不固定，须练习者暗暗记住。

练习者可在一朵花的4个实桩上来回往复练习（图12），

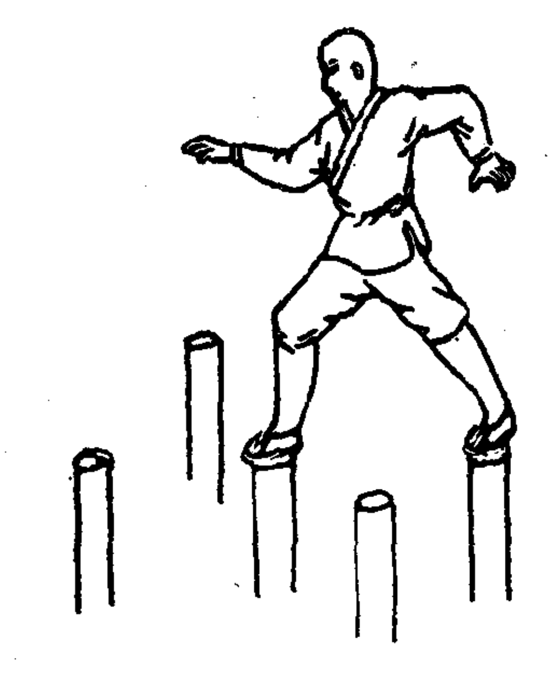


图12

继而在两朵花的8个实桩上练习，如此逐渐增加。在达到纵跳自如的程度后，可将桩逐渐加高，同时在桩的四周放置铁蒺藜等尖利的东西，直至桩升高到3尺为止。

在练习时，若能带砂负重为最好，只是所带之砂，须先烧红，并放猪血浸沁，才可使用，否则易于损血。3年此功可成，功成之后，身段活泼，腿步轻灵，与人交手，可使人捉摸不定，乘隙取胜。至于七星桩、九星躲闪桩、移闪桩法等，练习方法大致相同，习者可以意会学之。

10. 柔骨功

柔骨功为内壮软功，即俗称拗腰折腿的功夫，是习武术者必须练的软功。练此功可使周身柔软，身体轻灵，免除生硬牵掣之病。

最初练习，应从溜腿开始，武术谚语即有：打不拳溜腿，一世冒失鬼"之说。溜腿就是踢单飞，踢时支撑腿要挺，踢腿要直，踢得愈高愈为妙。踢时两腿交替进行，每日早晚各一次，每次踢百数十腿，半年之后，可习朝天蹬。



图13

所谓朝天蹬就是一腿支撑，另一腿从前面举起，用手扳住，使腿紧贴肋际，脚底朝天，直竖耳旁（图13）。这也须两腿交替进行，数月之后，可改练一字腿。

所谓一字腿就是摔叉，可分横竖二势。横一字腿，即两腿左右劈开，臀坐于地，两腿平直贴于地面，成一字形，上

身挺直（图14）；竖一字腿，即两腿前后劈开，平直贴地，成一字形，上身挺直（图15）。

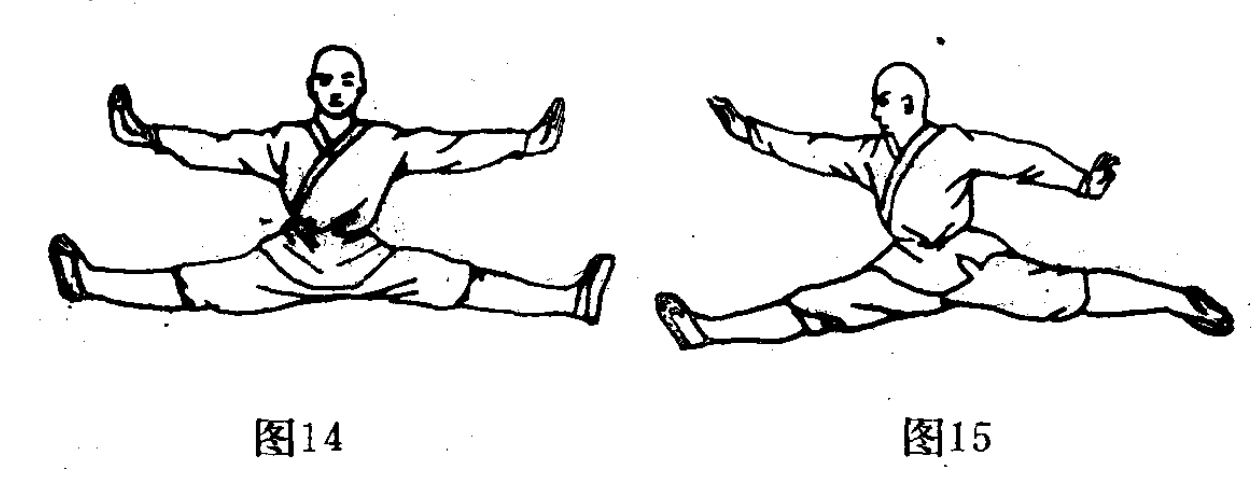


图14　　　　　　图15

以上各势都是练习腿部之法，下面再介绍一下练习腰部之法。

练腰应先练狸猫伸腰、霸王举鼎、仙人作揖。两足相并而立，两手手指交叉，上托于头顶之上，然后上身下俯，到手心贴地为止。两腿要挺直，头部与肩背部要平。约30分钟左右可舒身休息。

再练翻把，也称拗元宝。将身体向后翻转，用两手贴地，使身体成桥洞势，头向背部弯曲；目视地面（图16）。

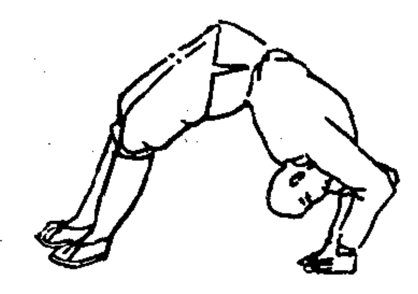


图16

接下可练左右拗折。练成之后，身体可以柔软如棉，腰腿各部尤其灵活，偃卧可以缩成一团，环成一圈，随意屈伸。练此功前，可用木桶盛上开水，上盖一块白布，待水稍温，练习者仰卧桶上，使热气蒸腰，则进步可以加快。

11．鹰爪力

鹰爪力又称龙爪功，还叫擒拿手，为软硬相兼之功，刚

柔并济之劲，阴阳相合之力。

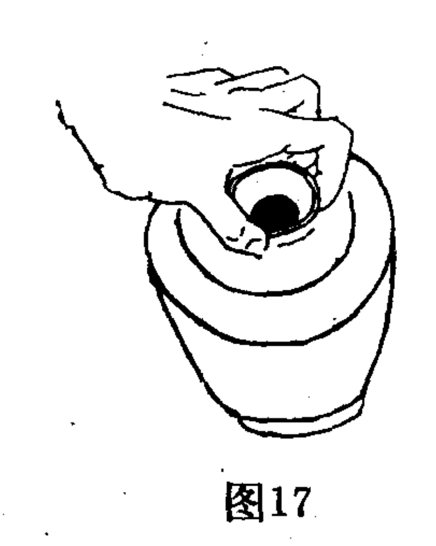


图17

练法为，取一小口坛，重约10斤，用五指抓住坛口向上提起(图17)。开始因坛口光滑，不太容易提起，练至数月以后，便可随意提放。然后每练7日，加蚕粪一碗，渐增到坛满为止。再将蚕粪换成铁砂，再将铁砂换成铁块，如还能升降自如，则鹰爪力硬功阳刚之劲练成。

然后弃坛凭空练习，每日早晨伸张五指向日光作抓拉的动作，如能气随意注，力随指行，则鹰爪力软功阴柔之劲练成。到这种程度，便全功成就。

鹰爪力中，若用五指着物，其力实，属阳刚之劲；若凭空练习，其力虚，属阴柔之劲。阴阳相生，所以先学阳而后学阴。练到刚劲全脱时，飞鸟过空，伸手作抓的动作，鸟即会象中箭一样坠落；劣马相隔数丈，伸手作挽它的动作，也象缆缰在手，可以随意左右；如用来抓人血气之穴，无不应手而闭。

12. 阳光手

阳光手为内壮软功，属阴柔之劲。

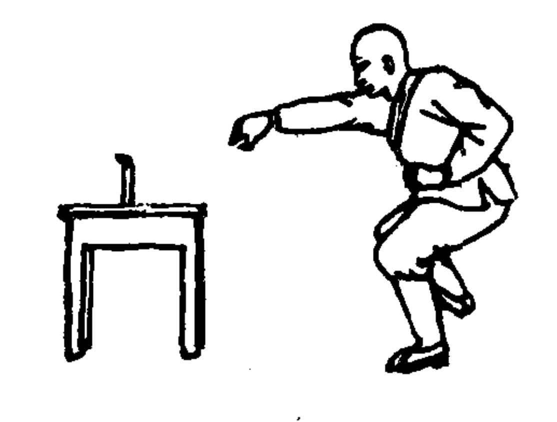


图18

此功练法非常简单，取青油灯一盏，放于案上，练习者站灯前3尺成马步桩势，气沉丹田，聚精会神，出拳向灯烛击

打20分钟(图18)，每日早晚各一次，至使灯焰能击灭时，则初步功成。此后可逐渐退至离灯八步远，如还能将灯击灭，阳光手功便成。

13. 门裆功

门裆功又称金蝉功，为外壮软功。

练法是冥心静气盘坐，屏除一切杂念，即要做到万虑皆空，一尘不染，然后运周身气力，下注丹田，再运气极力上提，这样使气力上下往返，周而复始。每日练习数次，不能急进，若行之过度，则气伤神疲，反而无益。

此功练至一定时间后，在气注丹田时，下部会现坚实之状，第一步功便成。

此后再行盘坐，用双手交互轻轻拍打裆部，开始觉得很疼痛，日久则渐不觉痛，第二步功便成。

再以双手握拳交互击打，而毫无痛感，则全部功成。

14. 蹿纵术

蹿纵术为内壮软功。

将生铅放入火中烧红，再入猪血中浸泡一昼夜，再烧再浸，如此7次，则猪血已沁于铅中，呈青紫颜色，便成死铅，再埋入土中49日，退尽火毒，用清水洗过，方可应用。

用细布口袋将铅包起，缠在两小腿、两小臂及脊背之上，重量由轻逐渐加重，至18斤为止。先练跑山路，土岭，



图19

一年后，可进而练跑缸功夫，即在缸沿上行走(图19)，继之再练跑立砖，即将砖相距立于地上，来往在砖上跑动，使砖不倒(图20)，则功成一半。再直膝挺腰向上蹿，能蹿至一尺高，便解除铅袋，弯腰屈膝，向前蹿，能蹿至一二丈远时，则功全成。但非有七八年苦功不可。

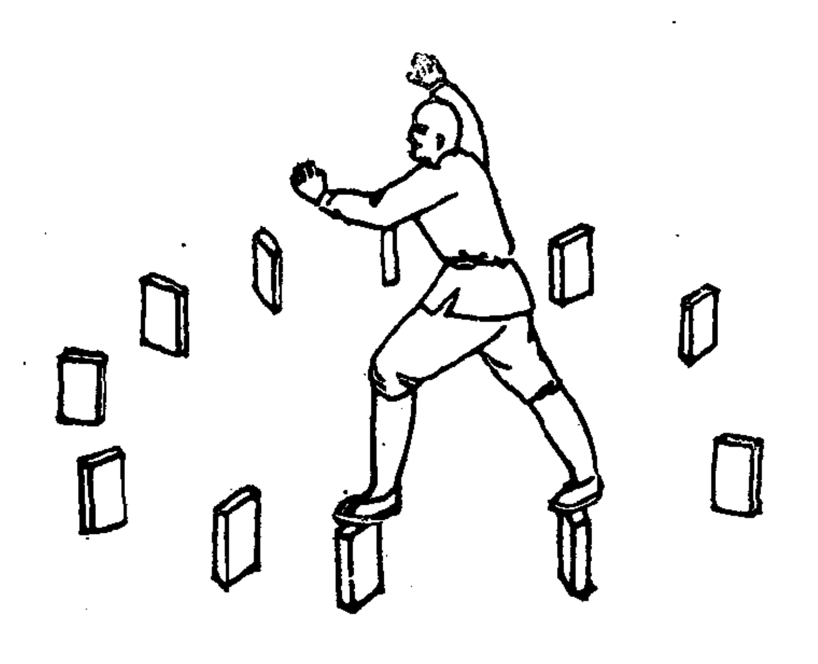


图20

15. 轻身术

轻身术为内壮软功，与蹿纵术相似。此功练成后，可使身体象蜂蝶一样落在花枝上，象飞鸟一样在林间穿梭。

开始练时，置一口大缸，缸中盛满水，练习者背负重约5斤的砂带在缸沿上行走。以后每20天，将缸中水取出一些，而身负重量则增加一些，直至缸中水尽，人仍能在缸沿上行走为止。

此后，将缸换成簸箩，簸箩中盛满铁砂，如上法练习，直至簸箩空，而人仍能在沿上行走为止。

再换走细砂，即将细砂铺成一条小路，砂厚一尺左右，

砂上复盖一层薄纸，练者在砂路上行走。开始时，足迹非常明显，待足迹逐渐不显后，便取掉薄纸，直接在砂上行走。如练到砂不扬起，足无印迹，则此功完全成就。但这种功夫极难练就，至少须下十年苦功。

16. 跳跃法

跳跃法为内壮软功，属轻身功的一种，又称超距功。

开始练时，挖一个深一尺多，直径三尺的坑，练习者身负铁砂一斤，站在坑中，向上跳跃(图21)。以后逐渐将坑加深，将身负铁砂加重，加大跳跃的难度。至坑深一丈时，身上负重约7斤，如还能随意上下，则此功告成。此时若去掉铁砂，可越过一丈多高的墙壁。



图21

17. 一线穿

一线穿为轻身功的一种，又称达摩渡江或水上飞行术，俗名踩软绳。所谓蹬萍渡水，踏雪无痕即是指这种功夫。

练法可分为几步。开始与飞行功、轻身术相同，身负砂袋在平地上练习飞奔。而后在山路上练习跳跃，再走簸箩，走砂路。平时应常用药水洗腿，以防损害。砂路走过之后，则用厚3—4寸的棉纸，铺在砂路上，如果在上行走至足印不下陷时，第一步功便成。

此后，取一根细长木杆，固定住其两端，使木杆悬空，高约2—3尺，练习者在木杆上往来飞行，开始因木杆承重，会



图22

不住地动荡，而练的久了，便会丝毫不动。至此再改为在绳上行走(图22)，因绳比木杆要软得多，所以比走木更难。如练到绳不摇不荡，则第二步功成。

此后，可将绳逐渐减细，如也练到不摇不荡的程度，则第三步功成。

三步功成后，再将细绳系于河水两岸，仍按前法练习，如能行走自如，则全功告成。

功成之后，只要水面稍有托浮之物(如竹片、木杆、芦苇等)即可以立身其上，飞行而过。

洗腿药方：地骨皮、食盐等量，用水煎汤，趁热洗之。

18. 吸阴功

吸阴功为内壮软功，属阴柔之气。功成之后，可将左右睾丸收敛于腹中，以避敌击打阴部。

练习时，必须屏除一切杂念，然后运周身之气注于下丹田，而后将气极力上提，使气力上下往返，周而复始。每天可练数次，切不能贪速求快，因为练的过度会气伤神疲，反而有害。开始练习，不会觉得有什么异常，但练的时间久了，便逐渐觉得在注气丹田时，阴囊会鼓涨如球，向上提气时，肾睾丸也会随之活动。当练至能将两睾丸吸敛入腹中时，则功夫成就。

19. 飞行功

飞行功，又称夜行术、陆地飞行法、千里独行等，为内壮软功，属轻身功的一种。

其练法为在两腿小腿上缠束装有铅或铁砂的布袋，每天跑步疾驰，直至筋疲力竭为止。开始时铅或铁砂不宜过重，一斤左右即可。以后逐渐增加重量，如增至五斤时，仍能任意疾行，则第一步功成。

此后，依前法，腿上缠束铅袋，在凹凸不平的山路上疾行，若能自在飞行，敏捷似猿猴，则全步功成。然后去掉铅袋，便能身轻如燕，高墙可越，险路可行。

附：飞行丹秘方

川乌、草乌、红花、当归、川黄、续断、羌活、杜仲、乳香、没药、朱砂、自然铜、麻仁、五加皮、寄奴、茜草、血竭、牛膝、陈皮、碎補破、故纸、紫背、天葵、土鳖虫、紫金丹。

以上25味药，各25克，研为细末，练功前服用，每服5克，黄酒冲服，服后功效显著。

20. 飞檐走壁法

飞檐走壁法，又称横排八步，为内壮软功，属轻身功的一种。

这种功的练法比较简单，具体练法为用装有铁砂的布袋缠束两小臂及两腿，每日早晚横跑墙壁，铁砂逐渐加重，一年之后，可横跑4—5步时，则第一步功成。而后继续练习，若能横跑8步，则第二步功成。以后再练斜向上跑，开始可能会中途跌落，但不要产生畏难情绪，日日坚持，一年后就能横身斜向上跑至7—8步，至此第三步功成。如将铁砂去

掉，便会轻灵如猿，上墙登屋易如反掌。

21. 翻腾术

翻腾术，又称皮条功，是轻身功的一种。

开始练时，先徒手在地上练虎跳小翻(即翻斤斗)，而后可在铁杠上(单杠)练升降，练风车(即全身在杠上旋转)，如风车练好，再改练软杠(即皮条杠)。就是在地上立一个高约三丈，宽约二丈的木框架，架上横木底面，每相距二尺钉一个铁环，铁环上系坚实的皮绳，垂落地上。练习者站两皮条之间，两手各握一皮条，向上升起(图23)，还可左右换握皮条横行。继之再练翻腾，其方法与铁杠上的风车相同，但两臂必须随绳拗折。翻腾之后，可练脱手跃，即两手各握一皮条，猛力向下一抽，使全身上升，同时松开两手，向上滑起一把。脱手跃练好，再练横蹿，其方法与横行相仿，所不同的是，横蹿不必依皮条次序移动，可隔过数条皮条，将身子一荡，双手一按，猛地撒开，去抓远处皮条。此功练成后，可将皮条减细，渐至只有一根筷子粗细时，则全功成就。以后如遇危崖峭壁，只要稍有可握之物，便能随意升降。不过此功很难练就，没有六七年的苦功是达不到的。

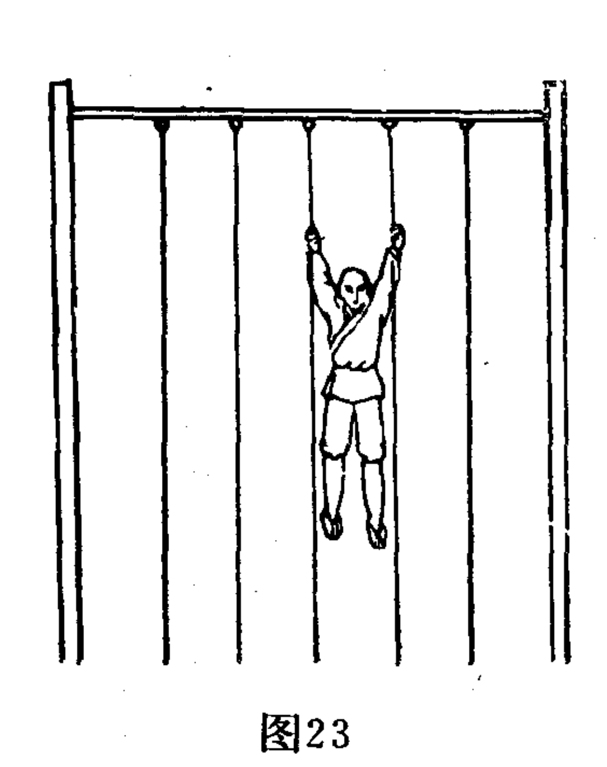


图23

22. 拈花功

拈花功，为外壮软功，属阴柔之劲，是专练手指拈劲的

一种功夫。指头远不如拳掌有力，所以练此功不但费时多，而且成功难。此功练成，用手指触人，定致重伤。

开始练习，不需任何器物，只须紧并中食二指，然后用拇指用力按之，使拇指与中食二指指面相触，并徐徐按逆时针方向向外拈去，旋转成圆形。若干次后，再按顺时针方向拈动，与逆时针旋转次数相同。每日随时随地，有时间就可以练习，如指头酸痛，可稍事休息。坚持一年以后，指面之功，便已十分可观。

此后，可取圆粒黄豆3颗，用拇中食三指拈住旋转（图24），开始可能黄豆不能随指旋转，甚至会脱落地上，但练习一个月后，便会旋转自如。练习期间，所拈黄豆，须随练随换，最初每日换一二次，以后功夫日益加深，换豆次数也要随之增加。如能三指拈豆，只一旋转，豆便粉碎，则第一步功成。

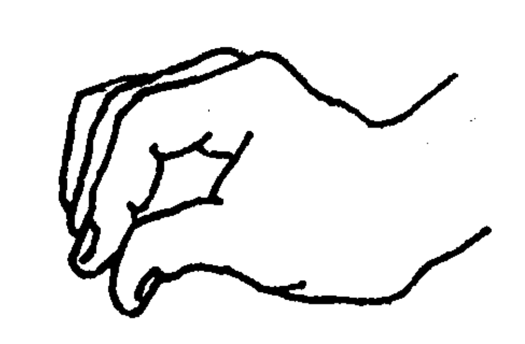


图24

以后可换小粒石头练习，如达到石头一拈便碎时，可换更坚硬的石头练习，拈到无论怎样坚硬的石头，都能应指而碎时，则此功便成。

这种功夫需练五六年时间，才可能见效，另外，此功极易伤人，所以宜用左手练，以免发生意外。

23. 阴拳功

阴拳功，又称井拳功，为内壮软功，属阴柔之劲。

练习方法为，每日清晨或午夜，站在井口，成骑马步，用拳向井内猛力冲击，每日须击百次，也可面向日月冲拳。练此功要使精神贯注于拳面，天长日久，定会凝成阴柔之

劲。

24. 布袋功

布袋功，为内壮软功，属阴柔之劲，兼阳刚之气。此功是腹部之软功，练就后腹部如同弥勒的布袋，包涵混元之气，因而可抵御病害。



图25

练习方法为，每日静坐，腹部鼓足气，用左右手分别顺时针按摩36次（图25），先左后右，然后吐气恢复原状；再用左右手分别逆时针按摩36次。如此每日练习若干次。练一二年后，可感觉到腹部柔软如棉，而一鼓气则又硬如钢铁。

25. 观音掌

观音掌，又称斩魔剑，为外壮柔功，属阴柔之劲。

练习方法为，将手掌侧立（图26），向木块砍击，待练到能把木块砍出深痕时，可改为砍击石块，如能达到以手切石，而手丝毫不受损伤，则此功练就。

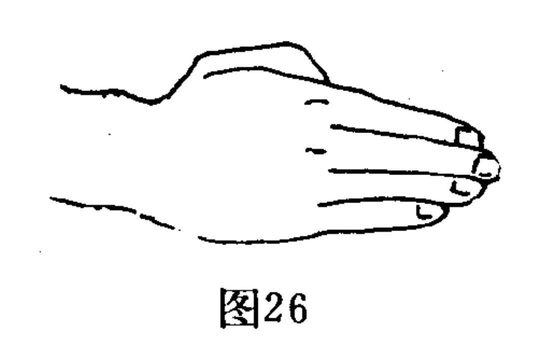


图26

26. 枪刀不入法

枪刀不入法，为外壮软功，属阴柔之劲。此功练成，能赤手空拳出入于剑戟刀枪之中，与人周旋，而不至受伤。

练习方法可分三个步骤：

初练各项柔骨功，如柔腿柔腰等法。此功已在柔骨功中

介绍，请参照练习便是。

再练凝神眼功。其方法见罗汉功练法。凝神功练好后，可进一步练数物，先数静物，如数砖瓦、树木等，若能眨眼之间，即数清数目，准确无误，则可改数动物，如鸭群、鸡群，此后再数麻雀、蚂蚁等，如能数清蚁群，则眼功练成。

三练步功。选择一块空地，钉立一些高低不等，大小不一的竹竿或木竿，再在地上撒石灰若干摊，练习者要在杆间疾行快走，而且不能踏上石灰（图27），走时要东旋西转，如蝴蝶穿花，青蛇入草，如能达到快速奔走，且不碰竿踏灰的程度，则可在竿上架些钩刺之物，依法继续练习，若能在竿间出入自如，则大功告成。



图27

（二）硬 功 练 法

1. 一指金刚法

一指金刚法，为外壮硬功，属阳刚之劲。此功练至精纯，可达到用一指戳穿砖木的程度。

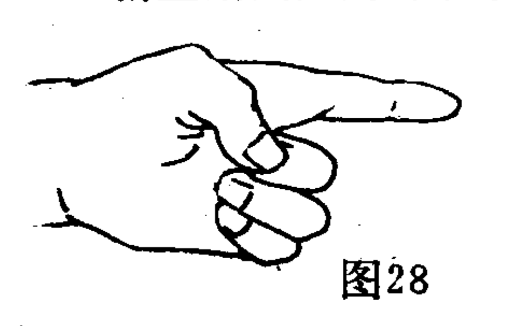


图28

练习方法为，每天在来往经过的墙壁、树木及其他物体

上，用食指轻轻点戳，并逐渐加力(图28)。每天点戳后，用练指秘方煎水洗泡，洗时，要趁药温热将手指放入，每33日换药一剂，不要间断。开始洗时，皮肉会出现脱落肿涨的现象，但时间一长，皮肤就会逐渐由粗糙转为柔软。

此功 3 年可以练成。技成后非至万不得已，切勿用以伤人

附：一指金刚法练指秘方

川乌、草乌、南星、蛇床、半夏、百部各 5 克，花椒、狼毒、透骨草、藜芦、龙骨、地骨皮、紫花、地丁各50克，青盐200克，刘寄奴100克。

以上16味药用水、醋各 5 碗，煎至 7 碗为度。

2． 双锁功

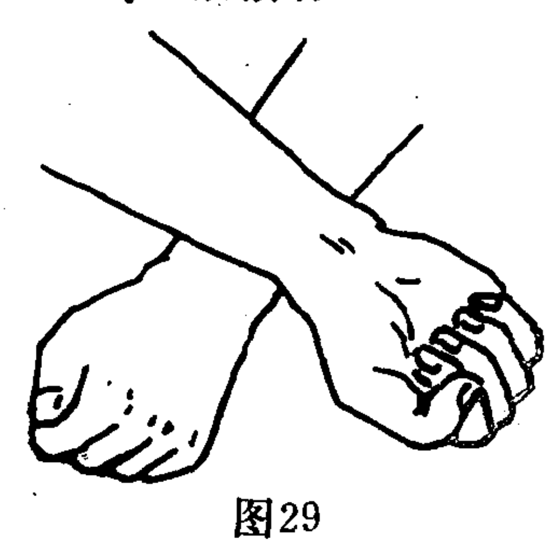


图29

双锁功，为外壮硬功，属阳刚之劲。练成之后，可空手破白刃，两臂相接，如同铡刀一样。

练习方法为，使两小臂，相互撞击(图29)。开始时会感到非常疼痛，但时间一长，筋骨会越来越坚实，也就不觉得疼痛了。如练至两臂相撞，砰然有声，则第一步功成。再以两腕、两拳、两掌二指、一指相互撞击，如达到也有声响，则第二步功成。以后再以两臂与两大腿相互撞击，至皮肤柔软为止，则全功告成。大约须下 3 年苦功才可练成。

以此功与敌交手，用两臂两手两指互击，可使敌手折臂断。

附：强筋壮骨活血消毒秘方

川乌、草乌、乳香、没药、灵仙、木爪、红花、当归、虎骨、秦艽、神面、赤芍、牛膝、生姜、延胡索、紫石英各100克，地荔子、落得打各50克。

以上18味药，用水煎汤，练功后洗手、两臂及两腿。但要先按摩，后再洗，洗后忌风。

3. 足射功

足射功，为外壮硬功，属阳刚之劲。

练习方法为，每天早晨、傍晚散步的时候，用足尖踢砖石等物。开始时，会感觉足尖很痛，但练得久了，筋骨就会坚实并富有弹性。练习中要逐渐加大力量，如能将大块砖石踢出丈外，则初步功夫便已练成。而后再练将砖石踢向欲击之物，瞄准目标，能应声而击中，则全功练成。

若以此功击敌，远则出其不意踢砖石击之，近则踢其下部。

每次练功后要用药水洗两足。

附：足射功练功秘方

川乌、草乌、南星、蛇床、半夏、百部、花椒、狼毒、藜芦、透骨草、地骨皮、龙骨、海牙、紫花、地丁各50克，硫磺块100克，青盐200克。

以上17味药用醋、水各5碗，煎至7碗，用7日后，换药另煎。此药可消毒去肿，舒筋活血。

4. 拔钉功

拔钉功，为外壮硬功，属阳刚之劲，主要练拇指、食指、中指的抓力。

练习方法为，取3寸见方厚枣木板一块，上钉大铁钉若

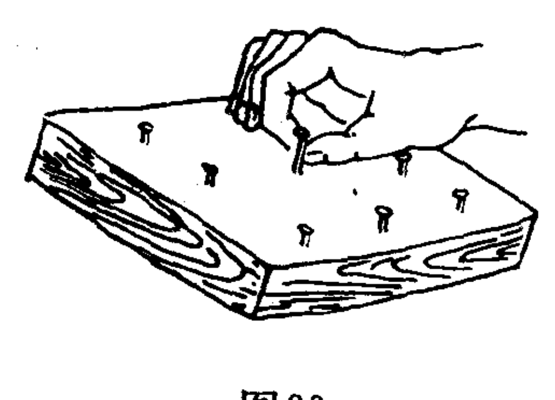


图30

干，用拇指和食指慢慢向外拔（图30），如达到一拨即出则第一步成功。而后再将铁钉钉入木板，并喷水使铁钉生锈，仍按前法拔之，如能一拔即出，则全功练成。

此种功夫，开始练时，手指会被磨破出血，需要用青盐、地骨皮煎水清洗，以消毒去肿。

5. **抱树功**

抱树功，又称弥勒功，为外壮硬功，属阳刚之劲，兼内功运气之法。此功专练两臂合抱之力，及胸腹坚实之劲。

练习方法为，选择一颗能够双手合抱的树木，身体站在树前，用两臂抱住树身，两手指相交扣牢，然后运气用力，紧紧抱持，并不断用力上提。每天数次，每次都要作到力尽为止。如此坚持一年，臂力会逐渐增大，待抱持时只须一摇撼，树身便晃动，树叶纷纷下落，则第一步功成。再一年，树便逐渐枯槁，而胸腹之坚，已经如同铁石，则第二步功成。第三年，达到能将树连根拔动时，则全功练成。

此功成后，罡气内布，两臂合抱之力，在六七百斤以上。如遇不测，两臂一抱，敌人轻则伤，重则亡。练习时，最好选择榆树或枣树。

6. **铁布衫功**

铁布衫，为外壮硬功。此功成就极难，所以会的人很少。

练习方法为，先用软布，缠束胸背间，然后用手用力摩

搓，同时，将肘臂屈伸，使胸部呈扩张之状(图31)。夜间宜用坚硬木板当床，使骨骼与坚硬物体相接触。开始练时，肯定很不舒服，但练习日久，便会使筋肉骨骼非常坚实。

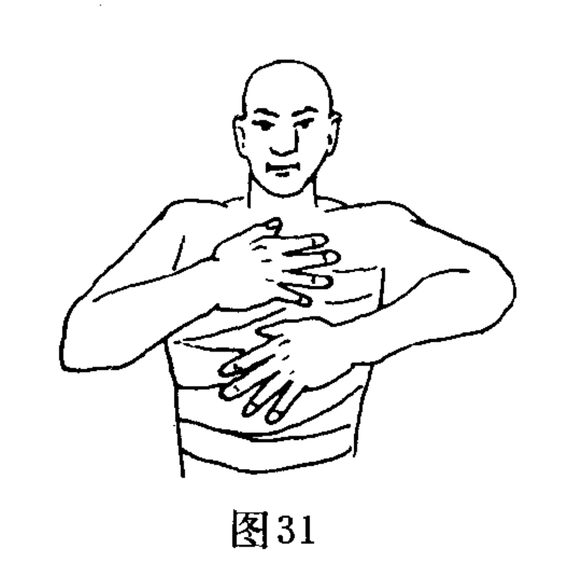


图31

此后，可在空地上立一根铁杠，杠下挖一个浅坑，铺上一些细沙，每天早晚，在杠上作各种姿态的练习，下杠时，故意向沙中跌仆，使肩背胸腹臀等部位，与沙相接触。如此练习三年，将身上缠束的软布去掉，用木槌捶打胸背，并逐渐更换为铁锤击打，捶打时要运气凝神。这样再练三年，则铁布衫功可成。

功成后，如运气敛力，便会坚如铁石，拳脚及一般器物则不能伤身。

附：铁布衫秘方

番木鳖、自然铜、无名异、乳香各15克，朱砂10克，杜仲30克，猴骨(醋炙)、五加皮各50克，棉花根、胡椒各100克。

以上10味药研成细末，每练功前用好酒冲服，每服0.5克，可有强筋壮骨的功效。

7．排打功

排打功，为外壮硬功，属阳刚之劲，同时兼有内壮软功之劲。

练习方法为，用硬木做成长1尺，宽6寸，厚1寸半的木砖，握在手中，用其大面排击身体（图32)。先排大小臂，左


图32

右手互换，由轻到重，各排100下，再排大小腿，排胸腹，最后排两肩。如此每天早晚各排一次，每次各部位均排100下。用木砖排练一年之后，更换窑砖排打，再半年，更换铁砖排打，也练习半年，则功可成。

练此功时须注意，在排打软裆等部位时，要将气鼓足，以免伤及内部。大约一呼一吸排打一下，每击一下之后，宜吐一口气，然后鼓气再排。

具有此功者，全身肌肉坚实无比，可抵御拳脚踢打。

8. **铁扫帚功**

铁扫帚功，又称铁腿功，为外壮硬功。此功是腿部功夫之一，集全身之力注于腿，使腿部坚实有力，用以扫击敌人或敌之器械。

练习方法为，每天站马步桩，如果觉得腿酸力乏时，可散散步，休息一下，待气力恢复后，再继续站桩。开始练时间不要太长，以后逐渐延长时间，如果能站2小时，而不觉得困乏，则第一步功成。

此后，可在常走的路上，埋立木桩，每次经过就要用腿横扫，不要间断。单练一腿还是兼练双腿，由练习者自己选择。

此功练的初期，腿部皮肉会出现红肿，感觉非常痛苦，但练习日久，筋肉就会坚实，不觉疼痛，而木桩则会摇动，最终定被折断。至此，可更换更粗的木桩，如法练习，再至

折断，则可扫击大树。开始会象蚍蜉撼树，不见效果。3年后，功可练成，腿一扫击，则枝头叶落，继而树干也会被震动，如到炉火纯青时，腿到处，树木摇动，象要将断的样子，则此功告成。如果被敌围困，可以腿横扫，定使敌骨断筋折。

附：铁扫帚练功秘方

无名异(制)、自然铜(炙)、木鳖子(菜油浸炒)、苏木、地龙、当归(酒浸)、乳香各25克，没药5克，均耳耳灰50克。

以上9味药，研为细末，炼如眼大蜜丸，练功前服3丸，开水冲服，以强筋壮骨。

9. 竹叶手

竹叶手，为外壮硬功，属阳刚之劲，又称钢砂掌，是专练掌面击人的一种功夫。

练习方法为，用粗布缝制成一个2尺见方的袋子，袋中贮铁砂，并搀杂些尖锐的铁片，开始时可装30斤。再用坚木作架，高2丈多，用绳系砂袋，悬在木架当中。练习者站定马步在架侧，向砂袋击掌（图33）。因为铁片尖锐，铁砂粗糙，很容易使手受伤，练习之初，必须用药洗手，百日后始保无虞。百日内须换药3次，即每30多天换一次。开始练时，以掌击袋，袋只是微微晃动。以后晃动幅度会逐渐加大，由数寸到数尺，以至可荡出一二丈远。在砂袋荡回时，

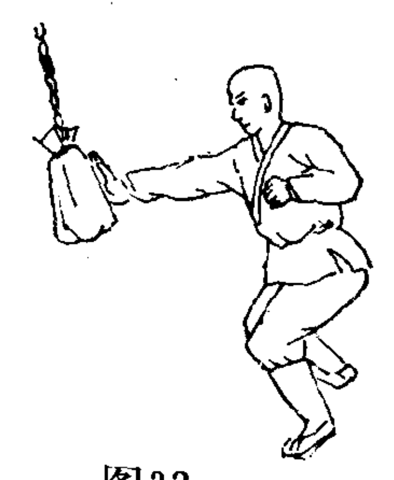


图33

举掌从旁拦住，等袋子挨着手掌，便用力挫掌，使袋子在面前不住旋转。等转定之后，再向外拍击，晃回时再挫掌。如练到不觉费力时，可将铁砂加重20斤，如法继续练。数月之后，再加重20斤，直至加到120斤重时，仍能随手拍出，任意挫擦，旋成圆花，而不觉费力，则功夫练就，前后约须4年时间。

此功练成后，以手触物物毁，触人人伤，所以应用左手练习。

附：竹叶手练手秘方

川乌、草乌、天南星、蛇床子、半夏、百部、秦艽蒂各5克，花椒、狼毒、透骨草、藜芦、龙骨、海牙、地骨皮、紫花、地丁、青盐、硫磺、刘寄奴各50克。

以上19味药加醋、水各5大碗，煎至7碗。洗手时先将药水放炉火上温热，把手放入，到极热时收回。

10. **蜈蚣跳**

蜈蚣跳，又称蛇行术，为外壮硬功，是夜行人不可缺少的功夫。

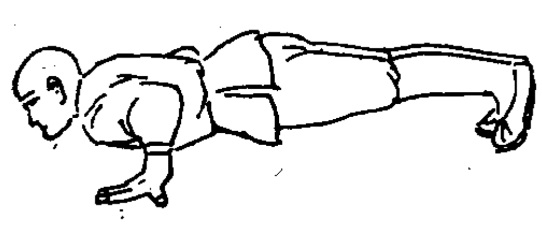


图34

练习方法为，先用两手掌、两足趾抵地，撑住全身，胸腹等离地二三寸（图34），而后将腰臀向上弓起，两掌猛力向地上一撑，两足趾向后一蹬，使全身凌空，向前跃出。落地仍以掌趾撑地，与开始姿势相同。等到用掌趾跳跃纯熟之后，则变掌为拳，拳又变为五指，五指再变为三指，三指继而变成二指一指，足趾也由二足变为一足，依法练之，如达到能随意进退，则此功告成。

11. 提千斤

提千斤，又称石荸荠功，为外壮硬功。此功专练拇中食三指的捏劲，及臂部拎提之力。

练习方法为，将石块凿成圆椎形上小下大，略呈芽荸荠形状，小的十余斤，大的六七十斤，底部直径约七、八寸。练习者用拇、中、食三指捏住石器上端，中食指在外，拇指在内，指尖向下，石器顶部，约居中食二指的第三关节，不可抵住手心，捏住之后，用力向上提起（图35)。开始练时，不可能应手提起，须苦练半年或一年，石荸荠才能离地，但还须练习持久的耐力，否则一提起，即放下，功力就很有限了。所以，提起后应该环场行走，开始走几步便脱手，功夫逐渐加深后，可由数步到数十步，由数十步到数百步，如能手提石荸荠，绕场十圈而不脱手，便可更换较重的石荸荠，依法练习。但一次加重不要太多，以每次加3—5斤为度。因为猛然加得太重，会使行动不便，并且影响身体，甚至会造成伤害，所以应循序渐进。如达到以拇中食三指，捏起五六十斤的石荸荠，提着坚持两个小时以上者，则功夫便已登峰造极。


图35

12. 仙人掌

仙人掌，为外壮阳手硬功，是指端的刺劲功夫。

练习方法为，先把除拇指外的四指紧并，在坚硬物体上用力抵刺（图36)，如墙壁、树木、桌凳等，都可练习。每天

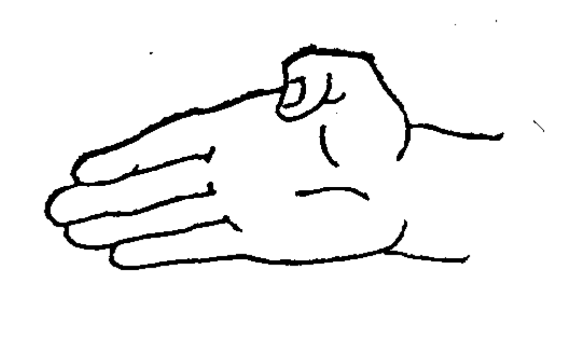


图36

坚持，时间久了，效果也就愈来愈明显，从抵木出现痕迹，达到能使木洞穿。此后再更换大青石，依法练习，至能抵石深陷的程度，则此功练成。

此功练成后，若以掌抵刺人身，则必致重伤，所以应用左手练习，以防右手无意中伤人。

13. 刚柔法

刚柔法，又称纸篷功，为外壮硬功，属阳刚之劲，兼阴柔之气。此功专练拳部，虽然叫做硬功，但实际上兼含软功，所以称为刚柔法。

练习方法为，用纸叠压成 2 尺见方，重约20斤的纸砖，中间系一长绳，这便叫做纸篷。将纸篷放在长约 2 丈，宽约 3 尺的长桌之上，桌子中间的木板可以移动抽去。练习者在桌的一端站成马步或弓步，左手拉住长绳，右手握拳，将纸篷猛力前击，开始时纸篷只是稍有移动，以后逐渐可击出桌面，击出后，马上用左手将纸篷拉回，然后再击再拉，至力气用尽为止。也可以左右手交替击打。每天早晚练习两次。

此后，可在纸中裹铅，逐渐加重，如达到百斤重量，仍能应拳而出，随手拉回，则功已成大半。至此，可将桌面中间活板抽去一块，使长桌露出缝隙，依法继续练习，如能应拳而过，应手拉回，可再抽去一块活板，以至逐渐将活板抽尽，使纸篷能凭空来往，不致坠落，则全功告成。

14. 卧虎功

卧虎功，又称睡功或猫功，为外壮硬功，属阳刚之劲。

此功专练手指及足趾的力量。

练习方法为，先将身体俯卧于地，两手掌撑地，与肩同宽，两腿伸直，两足尖抵地，然后身体向前探并上升，至离地1尺时，臀部向后挫，全身随之后退下降，至离地3寸时，再向前探，循环往复，力尽而止。

此功初练时，往复几个来回，便觉力疲气喘，但时间一久，次数就能逐渐增加。一年之后，则完全不觉其苦。至此，可变掌支撑为拳支撑，练习一段之后再进一步，变拳为三指支撑，中食二指居前，拇指居后，似鼠爪形状。再依法练习一段时间，则单用一足趾抵地，另一足则叠于其上，两足可交替抵地练习。此后，可在背上缚上石板，继续练习，如达到能缚百斤的程度，则大功告成。此时，指趾之力，已不下千斤。

15. **千斤闸**

千斤闸，为外壮硬功，属阳刚之劲。从表面上看，此功似只练两臂上托之力，其实并不然，由于托重的缘故，可使全身上中下三盘都得到锻炼。天生实力充足的人，练此功最合适。

练习方法为，开始时空手练习，两腿站成马步，两手高举头顶之上，指尖向后，其势象四段功中的"托天提地理三焦",以练悬空的劲力。3个月后，可练托石墩，开始时20—30斤，以后逐渐加重，如能托200百斤石墩，并坚持一个小时以上，气不喘，汗不流，便可换闸石练习。

闸石的设置，是立两根粗大木柱，柱的相对处，凿有很深的槽路，再准备长度相等的石板若干块，每块重30—200斤不等。先将重200斤的石板放在槽内，用绳索牵引，使其

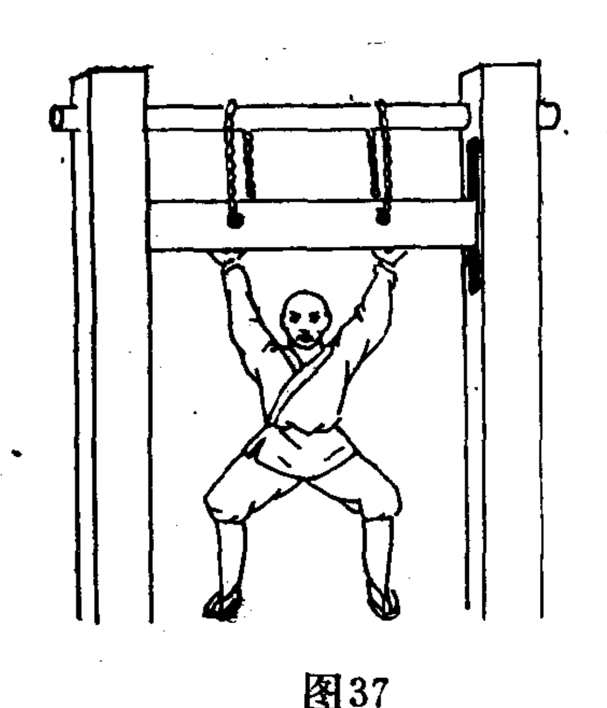


图37

不至直溜而下，放到离地4尺处便扣住绳索。练习者蹲在阐下，用力上托石板（图37）。练一段时间，加一块最轻的石块于槽内，再练一段时间，可换上较重的石板，如此逐次递加，至能托石达500斤以上者，体力即已极足。

此功练成后，不但两臂的力量大得惊人，而且全身各部位也都筋骨坚实。

16. 金钟罩

金钟罩，为外壮硬功，属阳刚之劲，兼内壮之力，是少林七十二艺硬功中最重要的功夫。

练习方法为，开始练时，用破布缠作一槌，在周身上下前后捶击（图38）。初被捶打，身上会觉得很疼痛，但练得久了，便逐渐不觉疼痛。这样再换木槌捶击，至也不觉痛时，再换铁锤捶击，铁锤不觉痛时，可采用铁布衫的练习方法。练2—3年，则胸背坚如铁石，拳脚及器械都不能伤。

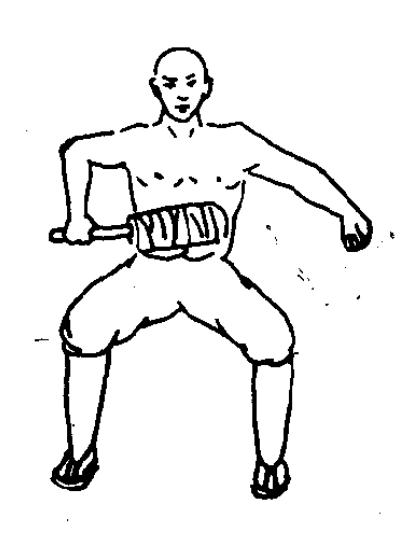


图38

用锤击打或摔盘（即抢背）之后，须用秘方煎水洗浴，以消毒退肿，舒筋壮骨。

附：汤洗秘方

老桂木、丁香、白芷各10克，荆芥、蔓荆子、川芎、防风、羌活各50克，细辛15克。

以上9味药研为细末，每药末50克，加盐一匙，连须葱白头5个，煎汤洗捶击及摔跌之处。洗时须趁热，不限次数，多洗最妙。

17. 鞭劲法

鞭劲法专练两小臂下压之力，与铁臂功、分水功略相似，只是发劲时偏重压力，不用摔击横分之力。

练习方法为，开始可用上杠法，即将两小臂平置于木杠上，猛力下压，使全身凌空渐渐上升，到木杠齐腰为止，再缓缓下降。如果没有木杠，可用较高的桌子代替。每天早晚各练一次，每次升降数十下，并随练习程度逐渐增加。如果两臂疼痛肿胀，可用药水洗涤，最好在练功前后各洗涤一次，以作预防。如此练约一年，两小臂的功力已达到一定程度，然后改用竹架练习。竹架的设置，是先打四根竖木桩，成方形，如同桌子的四条腿，左右各用粗毛竹一根，紧紧缚在桩的上端，再用毛竹四五根，横铺上面，略象桌面，两端各用软索紧缚。练习者站成马步，将两小臂放横竹之上，猛力下压，压至30分钟，稍事休息再练。

开始时，只能压下一二寸，以后逐渐加大力量，到能压下六七寸时，可在原来平铺的毛竹下面，各加缚一竹，依法练习一段时间后，于第二竹下，再加一竹，而后再练。如此递加，由一竹增至十余竹，也能压下六七寸到一尺多，则功练成。前后约需三四年时间。

功成之后，用臂压石，也能成陷，用来御敌，可使敌筋

骨折断。两只小臂，不亚于一对铁鞭，所以称为鞭劲。

附：洗臂秘方

荆芥、防风、独活、芥梗、祁艾、川椒各10克，透骨草、赤芍、一枝蒿各25克，虎骨5克。

以上10味药煎汤洗涤，能消毒去肿，极有效验。

18．琵琶功

琵琶功，又称三阴指或指头弹，为外壮硬功，属阳刚之劲，专练弹力。指头弹只用一指，或用食指或用中指，而琵琶功则四指并用，陆续弹击，如音乐家弹琵琶的指法，所以叫做琵琶功。然而指甲外弹之力非常微弱，要想练成一种足以克敌制胜的功夫，是相当不容易的，于是不得不借于药功，以补它的不足。用文后练指秘方，依其份量配好，外加白醋、白盐各10斤，入铜锅煎一小时，取出药渣，再加湖沙10斤，入石臼中捣烂，装入粗布袋内，平放在硬木凳上，等到风干凝成一块之后，便可应用。练习者用拇指将食指、中指、无名指、小指靠指甲处紧紧扣住，四指用力依次向药袋弹出（图39）。先依食指、中指、无名指、小指序，再依小指、无名指、中指、食指序，反复练习，每天早晚各向药袋上弹108下，3年后，此功可成。



图39

练成此功后，用来弹人，虽外部不留痕迹，但内部却受重伤。

练此功者有一个特别标记，即四指的指甲都成黑色。

附：练指秘方

紫苑茸、石儿穿、千年健、当归身、熟地、乳香、石菖蒲、没药、杜仲、川牛膝、白鲜皮、自然铜、苍木耳、海桐皮、红花、狼牙虎刺、防风、黄荆子、川续断、甘草各10克，川石斛、清木香、核桃皮、茜草根、生半夏各15克，仙鹤草20克，五加皮、油松节、沙木皮、大力根、桂枝尖各25克，白蚤子5克，皮硝、蛇床子、老鸦草各30克，木瓜一个，前虎掌一对，血竭3克，蠢蛇胆一个。

以上39味药按法炮制应用。

19. 流星桩

流星桩，为外壮硬功，属阳刚之劲。

练习方法为，在地上埋一个大竹筒，外面缠缚粗麻绳，练习者立于桩前，用头、掌、肩、肘、腕、臂、腿、臀等处，撞、打、拍、切、削、拦、突、踢、踹，如同打纸墩一样，用种种办法，想象敌之部位击打。开始练时，皮肉很痛苦，时间一久，则皮肉逐渐坚实，便不觉痛，而无形中气力已增加，身体各部，都呈现铁色。勤练3年，此功可成。

20. 石锁功

石锁功，为外壮硬功，属阳刚之劲，专练两臂提掖之力。它的功效不亚于铁袋功。石锁的形状与一般铜锁无异，用麻石或青石凿成，小的20斤，大的70斤。

练习方法为，开始专练提托，先用一手握住石锁簧，提到胸前，折腕向上举，连续上下升降，以练臂力。然后握锁由下向前平提，或者向旁侧平提，提到锁与肩平为止，以练臂的悬劲（图40）。此后可进一步练习翻接、盘腰等法。翻接



图40

就是提锁翻起，猛力上掖而松手，使石锁在空中翻转一周或两三周再接住。石锁翻转周数的多少，须根据臂力大小而定。刚开始不必多转，功夫到家后，自然会熟能生巧。正面翻接练熟后，可练旁侧翻接，侧面练熟后再进而练顶锁。顶锁就是提锁向上抛起，等其落下时，用拳接锁居中部位，稍停片刻，再撤手使锁下坠，随之从上面抢接其簧，再抛再接。开始用拳顶，继之用手背顶，小臂顶，肘节顶，手指顶，练法完全相同。如此练精，再练习背花。背花有左右之分，右背花用右手提锁，从右腰后向左肩处上抛，随即稍微向左扭身，从左肩前接锁，左背花则反之。练背花不要使劲过猛，对腰肋各部要特别注意，以免致伤。所以必须手到眼到，精神集中。背花练熟后，则练盘腰，也分左右，右盘腰用右手提锁，从右腰向后转向左肋下摔去，向左转身接锁，左盘腰反之。

以上各法练全之后，可更换较重的石锁如法练习。练一段时间，换一次锁，从20斤开始，依次增至70斤，而不觉费力时，则一只臂膊至少有二三百斤之力。这种功法练成，大约需二年时间。

21. 铁臂功

铁臂功，又称铁扁担或臂功，为外壮硬功，属阳刚之劲。专练臂部之力。

练习方法为，开始时，对着柱子用臂轻轻撞击（图41），每天数次，须使臂部上下周围都击到。以后逐渐加力，臂也磨练得愈发坚硬。

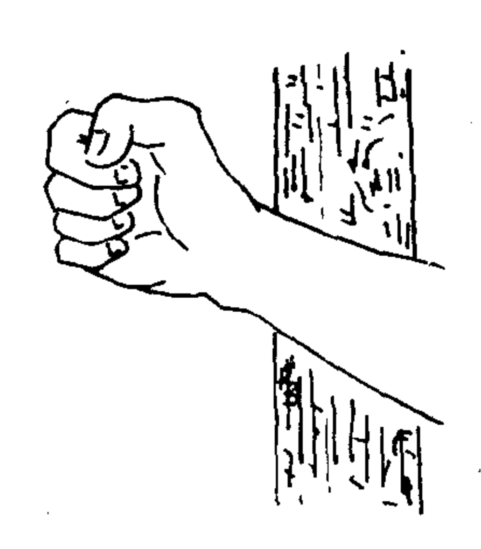


图41

此后，更换为树干练习，因为树干比柱子粗糙，撞击之后，皮肤容易肿痛，仍按日练习，一年之后，再更换石轴练习，先击光滑的石轴，而后再换有棱角的石轴，练至能振臂一击石断为止。此时，臂已似铁石之坚，用以击人，定会折筋断骨。

这种功夫，见效很快，一年初步功成，三年即可练就。每练功后，须用洗臂秘方，煎汤洗之。

附：洗臂秘方

红花4克，枳壳、五加皮、杜仲各8克，牛膝10克，青皮5克。

22. 弹子拳

弹子拳，为外壮硬功，属阳刚之劲，专练拳面第二骨节。

练习方法为，手握半拳，手指第一节屈置掌前手指末节，并不弯转，与手背成平线，拇指屈置掌心，如同擒拿术中的擒手（图42）。



图42

握好以后，就用前出的骨节来击手，开始练时，应在平正的木头上凿击，击时屈肘送拳，略带蓄劲。每天练习前后，用药洗手一次更好，如能将木头上凿出陷痕，则初步功成。此后再换麻石、青石依法练习，能凿石成陷后，再换成钢板。因为石质刚硬，钢板比较坚韧，所以可练刚中带柔之劲。能使骨节凿陷钢板，则此功可成。前后没有四五年苦功是不能成就的。

附：黑知母、白术、白鲜皮、北细辛、防风、荆芥、小牙皂、打屁虫、白蒺藜、大归尾、金银花各10克，元参、黄柏、阳起石、红花、小川连各5克，红娘子、硇砂各25克，斑毛虫15克，铁砂20克，华水虫40克，侧柏、干姜各50克，白信3克，指天椒200克，蜈蚣一条，石灰150克。

以上27味药用清水10斤煎成浓汤（石灰、铁砂二味须放在锅内炒红后加入），练功前手放入温汤中泡很长时间，取出甩干再练，练功后两手相互摩擦后，放入温汤中许久，再取出，每10天换药一次。

23. 蛤蟆功

蛤蟆功，又称癞团劲或举墩子，为外壮硬功，属阳刚之劲。是练习肌肉坚实，用以御敌的功法，与铁布衫功很相似。此种功夫，须逐步练习，不可急进。

练习步骤为，先练腕背等部，然后练肩背胸腹，再练腿股等部。这是运用功力的方法，近似于内壮软功，只是此功专重于力，不象分水功等是以气为主，而辅之以力。

开始练习腕背之力，以举石墩最为合适。因为举重悬身，可使力聚于腕臂之间，经常练习，力量会逐渐增强，肌肉会愈来愈坚实。如果能举起百斤的石墩，而不觉费力时，

可弃械赤手练习，提举还象举石墩一样，如同练习阴拳，在一握放一伸缩间，力聚臂上，筋肉隆起，则肌肉便日益坚实。

此后再练习运力，即握拳下捶，力可马上运至头脑，运气就象打秋千，则力聚到肩臂，挺肩向后，则力至胸背各部。如达到这种程度，上部之功便成。

于是再练胸腹，练习方法与铁布衫功、铁牛功相同，可参照采用。到肌肉坚实时，也还要练习运气之法。中部功如练成，可继续练习腰腿。练习方法为，每天骑马势站桩若干时，力尽则起身散步，休息片刻，再站桩。等到肌肉坚实后，再直立练习，则腿股的肌肉会突起成小股，再加上运送方法，全身力量，便可以任意使用，即使刀枪也不容易损伤了。这就是技击家所谓“内练蛤蟆气，外练筋骨皮”之理。

附：内壮大力丸秘方

酒全归、酒川膝、鱼胶、虎骨、兔丝饼、枸杞、续断、补骨脂各200克，炒蒺藜50克，蟹黄(炒)400克。

以上10味药研为细末，炼成水蜜丸，每服15克，练功前黄酒冲服，可强筋壮骨，增力补气。

24. 铁牛功

铁牛功，为内壮硬功，属阳刚之劲。其练法有开口闭口之分，其效用与布袋功相似。

练习方法为，先鼓气于腹，用指环扣，开始不要很重，每天练习几次，休息时，便用掌心用力搓摩。练习时间长了，腹部的肌肤，会逐渐坚实。

然后用拳击打，每天几次，开始时会感到隐隐作痛，久练之后痛苦会逐渐减退，如果达到用力猛捶，还不觉痛楚

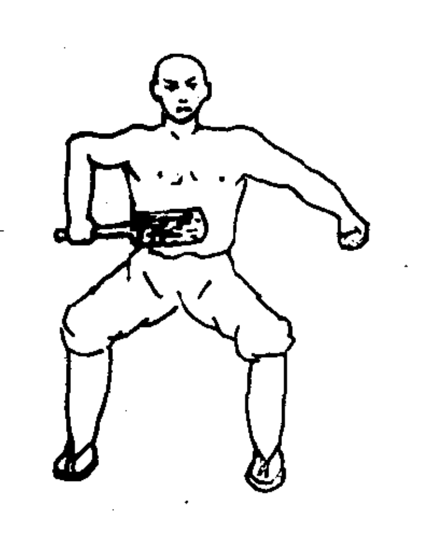


图43

时，可改用木槌，如法练习（图43）。以后可再用铁锤替代木槌，在铁锤初击时，声音如同破木头响，随功夫日深，声音也变得渐渐洪亮，如铮铮作金石之声，则此功已练到七八成了。继而在临卧时，用大石压在腹上，练习持久的劲力。如能把百斤大石，置于腹部，还可安睡，并毫无痛苦，则此功练成。

所谓开口与闭口，是指在运用功力时，能否与人交谈。能者为开口，不能者为闭口，这只是练功的习惯不同罢了。

25. 鹰翼功

鹰翼功，为外壮硬功，属阳刚之劲，专练两臂肘节上抬之力。肘节之力，比拳掌要大，但只能用于短不能用于长，击近身之敌，最为便利，若敌人较远，则力不能及。

练习方法为、把两根硬木相距5尺埋在地上，上端横架一木，横木上系粗绳2条，绳垂下，各系一个沙囊，囊离地约3尺半，两囊相距约2尺，囊高约在练习者作骑马步时的双肩略低些，上列尺寸，只是大概，可根据具体情况灵活掌握。

开始练时，每个沙囊以10斤为度，练习者立于两囊中间，站成马步，曲肘抬臂，与肩相平，两拳分置两乳上侧，拳面相对。然后用肘上侧托抬两个沙囊，一定要使沙囊压在臂上，而不要借绳的牵引力（图44）。如两臂抬不起时，可退

出休息片刻，再继续练习。每天早晚各一次。一年之内，每隔一个月，沙囊加重2斤，练足一年，每个沙囊应重三四十斤，此时两臂悬空之力已相当大了。

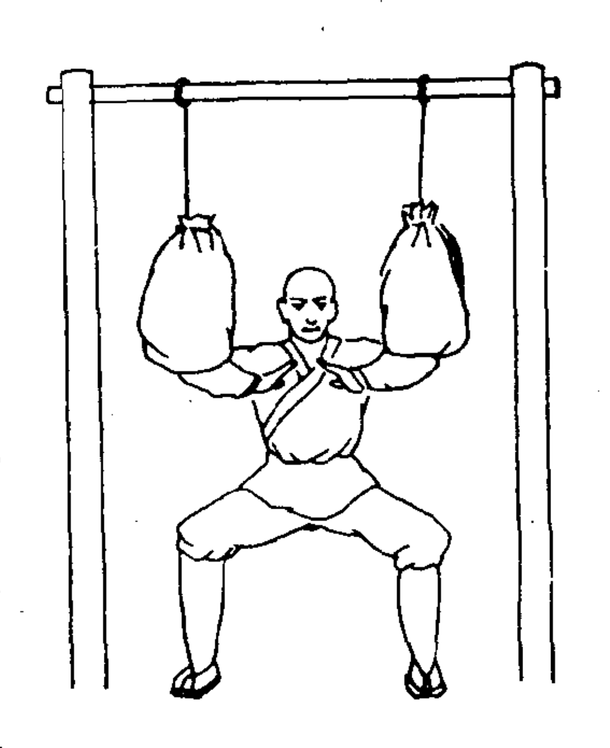


图44

然后换习捣劲。先用重20斤的沙囊两个，如上法悬挂，练习者居中站成马步，屈肘时紧贴肋际，运力从两侧上捣，用肘关节抵沙包之底，使沙包向上飞掷。开始时只能将沙包上掷一二寸，以后逐渐增高，如达到一着肘，飞出2尺以外，则将每包加重5斤，还依法练习，依次加至每包重50斤时，则大功告成。

此法一着人身，能将人顶出数丈远，其功效不亚于纸篷。

26. 铁袋功

铁袋功，为外壮硬功，属阳刚之劲，专练掖劲。

练习方法为，用粗布缝制一个正方形的布袋，袋内装入铁砂，重量约10斤左右。此功须二人侧身对练，相距约3丈，由一人先用右手抓住布袋中央，提起到右肩胛前，然后向右侧猛力掷向另一人身前，另一人待布袋飞到面前，先侧身让过，使布袋至左肩胛处时，举右手从后面抢接在手，接时要脚跟站稳，并要抓住布袋中央，如果抓布袋的边缘或角，则手指不容易用力，也很难接住。接住之后要不停顿地

立刻掷回，如此来回往复，相互掷接，数十次之后，将右手换为左手，依法继续练习。

对练的两个人，高矮要相当，实力要相近，否则会产生一些问题，比如，高矮不等，掷接时会上下不齐；实力相差太多，力大者发劲必然迅猛，力小者很难接住，即使勉强接住，身体也会随袋转动，甚至还会受伤。

开始练时，布袋重量不要超过10斤，以后每3个月后，加重2斤，如布袋已重至60斤，则大功告成。自始至终，大约需要练4、5年时间。

功成之后，只要拿住敌人，就可以将其掷出丈外。

练习时应注意以下事项：

1. 提掷时要用掖劲发力，使布袋从肩外平行飞出，切忌成摔物或抛物之状。2.接袋者切忌迎头拦接，因为这样容使手指手腕等部位受伤。3.练习者脚跟一定要站稳，全身要协同用力。

附：消毒退肿秘方

老桂木、丁香、细辛各10克，川芎、防风、羌活、蔓荆子、荆芥各50克，白芷15克。

以上9味药研为细末，用药末50克，加盐一匙，连须葱白头5个，煎汤，练功前后温热洗身。

27. 揭谛功

揭谛功，为外壮硬功，属阳刚之劲，兼内壮之气。所谓就地十八滚之地蹚功，便是这种功夫的俗称。此功分为前跌、后跌、左跌、右跌及箭盘、背跌、掷跌、仰跌、伏跌等法。

后跌法为，头向后倒，翻身挺腰而起。

左跌法为，用左肩头向左轻接地面，侧身翻起。

右跌法为，用右肩头向右轻接地面，侧身翻起。

箭盘跌法为，箭步向前翻斤斗。

背跌法为，身向后跌下，脊背须先稍偏向右方，左手伸出，扑在地下，身体稍向左方，跌于左手上，然后将手一撑，挺身而起。

掷跌法为，身体成蹲踞势，向后跌倒，在还未着地时，先用一手着力撑在地上，等身已着地，将身体急滚到撑地手上，然后用手一撑，身体借力挺起。

仰跌法为，身体立直向后仰跌，跌时头要向前稍探，千万不要以头着地，同时将一只手扑在地面，当着地时，急滚身于手上，身体借力挺起。

伏跌法为，身体挺直向前仆倒，在将着地时速屈臂握拳，使拳与小臂同时着地（切不能使胸腹着地），然后立即用两手撑地，顶力站起。

右前跌法为，用右手向左肋摆，以右肩头轻接地面，翻身挺腰而起。

左前跌法为，用左手向右肋摆，以左肩头轻接地面，翻身挺腰而起。

前跌法为，头向前，翻身挺腰而起。

此种功法练成较难，开始练时，也很痛苦，但若持之以恒，练习日久，定会翻转矫捷。

28. 龟背功

龟背功，为外壮硬功，属阳刚之劲，专练背部，使之坚实，与腹部的布袋功、铁牛功等效用相同。

因为人背部骨骼紧凑，所以练习比较容易，但下部两肾

关处却很空虚，练起来就难了。然而练龟背功，必须在肾关处下一番苦功。练龟背功，要从颈项以下到尾闾都应练到。而要使肾部充实，非运气不可。所以此功应先从两腰练起。

练习方法为，每天早晚，盘膝趺坐，瞑目静心，凝神养气，用两手紧按后腰，先向内揉摩36次，再向外揉摩36次，如此为一转。一转之后，用拇指扣住中食二指第一节，使二指第二节骨突出，用突出处，向腰部环扣，两手同行，各扣360次，扣完再揉摩，一转后再扣，一共扣摩三回。扣转时，要默数数字，使精神集中，不生杂念。如此每天行功二次，一年之后，腰肾定会坚实。

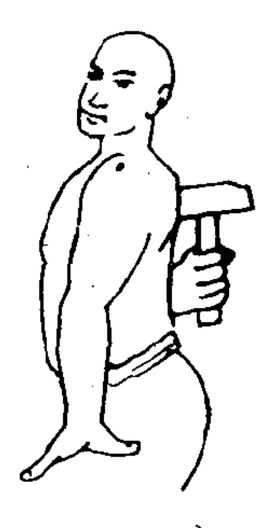


图45

然后练捶法，用软木做槌，以藤条做柄，槌大小如拳。行功时鼓气注于腰背，用槌上下左右击打，不要有一处落空（图45）。开始时不必用力，以后逐渐加重。不练功时，宜穿铁半背（此物是用大如银元的铁圈衔接连缀而成，形状象背心），使其紧贴全背，卧时应仰卧硬板上，练功时除下，功完再穿，用来弥补捶击的不足。铁半背的重量，应是由轻到重。软木槌击一段时间后，换硬木槌，再换铁锤，逐步渐进，如能用巨大铁锤，猛力捶击，而丝毫不觉痛楚，则艺满功成。

29. 铁膝功

铁膝功，为外壮硬功，属阳刚之劲，专练两膝。

练习方法为，先盘膝而坐，握紧双拳，向两膝盖击打

（图46）。击72下之后，撒开双拳，用掌心紧按膝头，由外向内按摩36周，再由内向外按摩36周，按摩后再击打，如此摩击9次，在每天起卧之前行功。一年以后，膝骨便已坚实。此后可改用木槌击打，槌共两个，大小如拳，或作鼓形，或作球形，装以粗藤条之柄，两槌同时并击72下，然后依上法按摩。这样再练一年，膝盖便更加坚实。进而用铁锤击打，铁锤大小与木槌一样，每个约重半斤至一斤，依前法练习一年以后，则铁膝功告成。



图46

有此功的人，一对膝盖如铁铸一般，触物物毁，触人人伤。

30. 摩插术

摩插术，为外壮硬功，属阳刚之劲，兼内壮之气，是点穴术、卸骨法的基本功。

练习方法为，每天早晨，并足立身于空场上，闭口藏

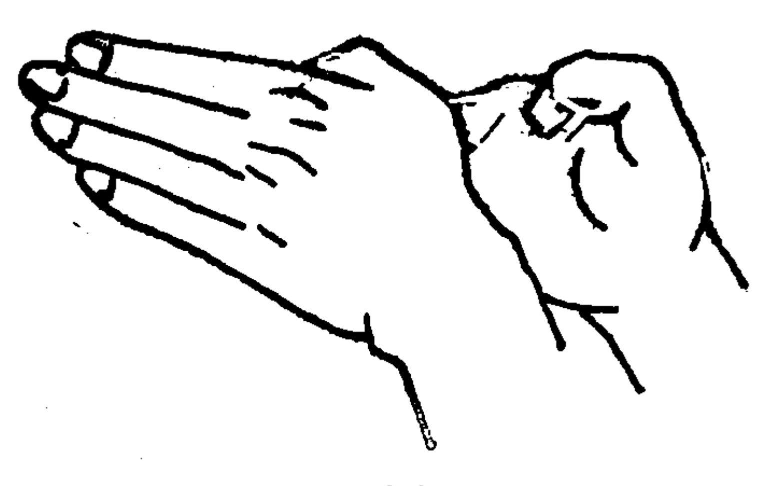


图47

舌，凝神静气，合两手，互擦掌心20次(图47)。然后，先将右掌心贴胸膛，左掌心贴脊背，前后掌心相对，循环摩擦50次；再将右掌放到背上，左掌移至胸膛，仍相对摩擦50次。摩擦时，不要开口吐气，而用鼻呼吸，向胸膛运送。如此，久而久之，自觉会有一团精气，缓缓运向两臂，由臂再达指端。

再置一个木箱，以榆木或枣木为宜，2尺见方，高1尺，箱中装满黄豆。两手直插而下，相互起落，插的次数多少，依练功者的功力而定，直至疲劳为止。插的次数要逐日增加，如能插至一炷香时，则第一步功成。而后，将豆箱换成米箱，如也能插至一炷香时，则摩擦术全部练成。

此功练功后，再学点穴术，便可比较快速。

如欲使功加深，可练插铁砂，如能插至一炷香时，则指坚似铁，张手便可洞胸破腹。但插铁砂后，须用地骨皮、青盐煎水洗手，以消毒去肿，否则会溃烂。

31. 石柱功

石柱功，为内壮硬功，属桩法中的主法，是专练足劲的一种秘术。此功练成后，尤如石柱直立，纵有大力之人，也难摇撼。

练习方法为，每天站马步10次，每次20分钟，并逐渐延长，而次数逐渐减少，直至站马步两个小时，不喘不汗，若无其事，则初步功成。

此后，可练习桩上功夫，将两根木桩埋于地，高约2尺左右，两桩间距恰合一马步，练习者站在桩上，依法站马步。如在平地上练，全足底着力，而在桩上练，着力处仅在桩头，不到脚底三分之一，其难度可想而知。开始上桩时，

不但两足不容易使力，而且足心疼痛难忍，练3个多月后，这种痛苦就可免除，站桩时间也可逐渐延长；站桩须鼓气下沉，使全身之劲向下砸去。练一段时间后，可取长方形石块压置大腿上(图48)，起初用20—30斤石块压腿，以后每隔3月加10斤，至腿能承百斤以上石块，在桩上站马步达一个小时，不喘不汗，则大功告成。

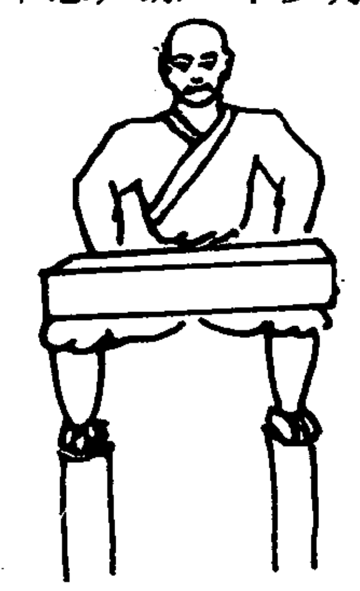


图48

此功成后，两腿之劲不下千斤，站立在地上，尤如铜浇铁铸一般。

32. 铁砂掌

铁砂掌，又称黑砂手，为外壮硬功，属阳刚之劲。

此功练习须仰仗药力，并且要注意运气，以收内壮之助。用文后所附秘方，加陈酒5斤，人中白及白醋各10斤，拌合煎汤，每次煎3炷香，煎至4次，用文火熬炼稍浓，倒入铁盆中用木杵捣烂成泥，再加细铁砂，数量与药相等，用口袋装好，放在坚实的木凳上。每天早晚拍打(图49)，用力由轻到重，速度由缓到疾，或单手或双手，由练习者自己决定。开始练习，手必定出现青肿，甚至脱皮落肉。这须用洗

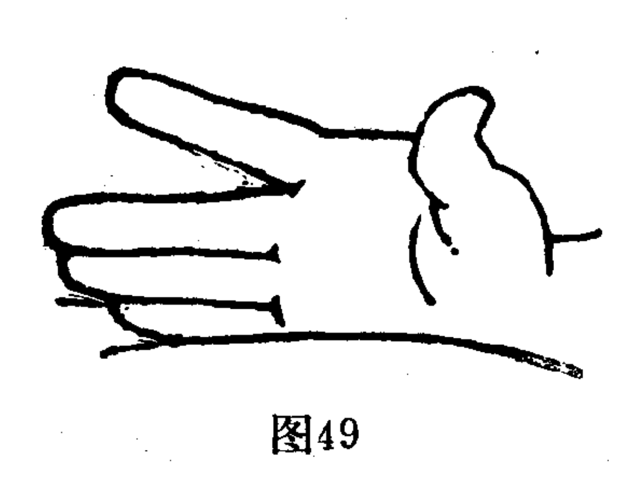


图49

手秘方洗涤，以期消毒去肿，强筋壮骨。练习百日，略可应用，练习一年，大功可成。

功成后，不可乱用，因为此种手法，着人肌肤，轻则伤，重则亡，所以不到万不得已时，切不可出手。

附：铁砂掌练手秘方

金钩藤、丹参、红花、地龙、落得打、透骨草、将军草、生川乌、石榴皮、木瓜皮、川续断、大木耳、威震仙、花铅、地骨皮、无名异、明矾、生草乌、老鹳草各200克，狼牙草、十大功劳各300克，五加皮、核桃皮、象皮各25克，追风藤、龙爪花、乳香各150克，地鳖虫100克，鹏爪一付。

以上29味药，按文中所讲方法煎之。

铁砂掌洗手秘方

柴胡、蓖麻子、桂枝、生半夏、乳香、车前子、蛇床子、穿山甲、巴三虎、盐、麻黄、南星、没药、八仙草各150克，川乌、槐条、黄芪、象皮、水仙花头、大力根、五加皮、梧桐花、皮硝、五爪龙、白鲜皮、虎骨草、过山龙、草乌、钩藤、落得打各200克，草麝香、自然铜、瓦花、槐花、覆盆子、金樱子、巨藤子、马鞭草、白石榴皮、葸子、牛膝、虎骨、免香手各 100 克，青盐、四红草、杉蒿皮、核桃皮、闹杨花、款冬花各250克，红花300克，鹰爪一付，大浮萍 20 个，油松节 10 个，白凤仙花 21 个，木瓜 20 个，原醋20斤，胡蜂窝一个，葱姜 3 斤。

以上58味药，用清水煎汤，拍打后洗手。

练铁砂掌，拍打后如果不用上述洗手秘方洗涤，数日皮肤即将浮肿甚至溃烂。而用此药洗之，则泰然无事。

解救秘方

伤头部，用白芷、回本、防风各15克，自然铜少许，加桂枝荷叶为引，用童便煎服，服后忌风。

伤顶门，依上方，去自然铜，加青皮10克，服法同上。

伤胸部，依上方，去青皮，加郁金、滑石（水飞）各15克，服法同上。

伤腿部，依上方，加淮牛膝25克，海桐皮10克，服法同上。

伤肾部，依上方，去淮牛膝、海铜皮，加骨碎补25克，服法同上。

伤两肋，依第一方，去自然铜，服法同上。

伤两股，依上方，加杜仲（去丝）、乌药各15克，服法同上。

周身重伤，用大螃蟹一支，连壳捣烂，和陈酒，水煨滚，冲蟹汁，服至一醉，醒后服七厘散即愈。

（七厘神效灵宝散秘方详见后）

33. 五毒手

五毒手，又称阴手，为外壮硬功，属阳刚之力，兼阴柔之劲。

练习方法为，于清明节前后取泥底土20斤，放入砂缸储之，使其干燥。至端午节前后，取赤蛇、壁虎、蜘蛛、癞蛤蟆、蜈蚣（即所谓五毒）各一支，放入泥中，用木杵捣烂。再用铁砂、白醋各10斤，烧酒5斤，青铜砂2斤，加入泥中，拌匀。然后放在坚实的木凳上，每天早晚用手拍打，3年则功成。

此功练成后，切不可无故伤人，为防误伤，宜用左手练习。练习后须用洗手秘方洗涤，否则3天就会溃烂。

附：五毒手洗手秘方

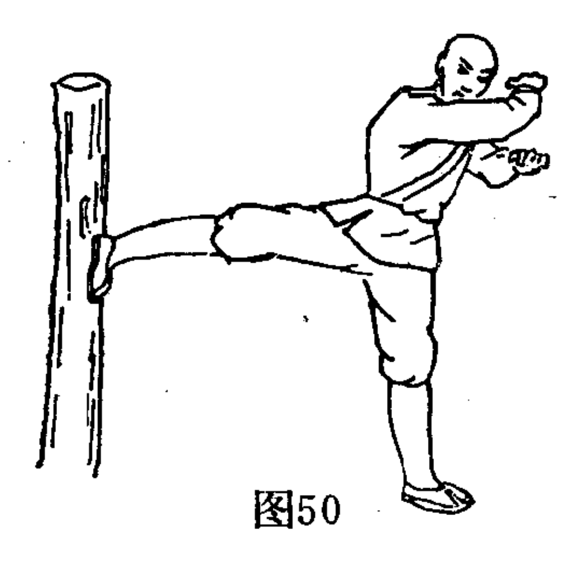
侧柏、华水虫、干姜各90克，防风、白蒺藜、北细辛、荆芥、白鲜皮各15克，归尾、银花、黑芝麻、阳起石、小牙皂、白术各10克，黄柏、红花、白信各5克，硇砂、打屁虫、红娘子各25克，斑蝥虫250克，川连、元参各4克，石灰、指天椒各400克，铁沙20克，蜈蚣2条。

以上27味药(铁沙、石灰2味，须入锅炒红后放入)，用水煎汁洗涤，洗3日另煎。

34. 分水功

分水功，为外壮硬功，属阳刚之劲，拳法中的排山势，分水掌等，即来源于此。

练习方法为，在空地上植粗竹一排，约十几支，上下两端用铁链横着系住，使竹与竹间没有缝隙。练习者先在中间两竹间，合双掌用力插入（因为竹有弹性，所以虽然无缝，但用力是能分开的），两臂插入后，向左右用力扩，开始时只能开一小缝，若坚持练习，逐渐能开如门户，可容人出入。至此再于两边增加竹的数量，由十几支渐增到数十支，如还能开张，则功成一半。然后可叠细砂为壁，用手插入，向左右扩之，如果两臂在细沙中扩合自如，则炉火纯青，大功练成。


图50

35. 柏木桩

柏木桩，为外壮硬功，属阳刚之劲，专练两腿之力，摔跤家多练此功。

练习方法为，在地上埋一根柏木桩，上露一半，练习者用双脚交替踢、踹、跺(图50)。

开始练时，腿脚很疼，时间一长渐不觉疼。半年之后，腿脚功夫就相当可以，一年后，则功夫倔非常人所及。因为踢时气随力注，所以身体下盘非常稳固。如敛气而立，几个人都不会推动，用脚踢人，无不应声倒地，至此第一步功成。

此后，再练踢石，如能将大石踢动前移，则全功练成。

36. 霸王肘

霸王肘，为外壮硬功，属阳刚之劲 此功专练肘的顶凿劲。

练习方法为，先将身体仰卧地下，小臂弯屈，使拳面向上，足蹠力抵地面，两腿挺直，然后运用两肘之力，抵住地面，使全身除肘和蹠外都离地悬起，悬起30分钟，落下稍事休息。悬起时，呼吸要均匀，不可散乱。因为呼吸散乱，则气不能凝，力也会涣散，必定不能久持。每天早晚各练一次，每次升降数十下，并逐渐增加。除练功时间外，平时可用肘抵触坚硬物体。此为第一步功。

第二步功是，改用一肘一蹠法。左手插腰，单用右肘右蹠抵地，身体向右缓缓翻转，成侧卧形状，感到疲劳时，恢复原状，再单用左肘左蹠抵地，身体向左缓缓翻转，成侧卧形状。如此反复练习，左右各数十次为止。一年以后，则身卧青石上练习，过一段时间，改在粗糙麻石上练习，再进一步，可在地上挖一个宽3尺，长6尺的槽坑，取大小不等的卵石与泥沙掺和，放入槽中，用水灌之，使凝成块。练习者就在石卵上继续练习。开始时，不免要疼痛，但一定要练到丝毫不觉疼痛为止。这样练功须用药水洗涤，以免伤骨。然后再用有棱角的石子，和以泥沙，如法放入槽中，进行练

习，如达到不觉疼痛后，两肘两踱的坚实程度，会如铜浇铁铸一般。此功最少也要练3年时间。

附：消毒去肿秘方

乳香、草麝香、鸡巨子、淮膝、巴山虎、虎骨、麻黄、瓦花、槐花、金樱子、白石榴皮、蒽子、地骨皮、蓖麻子、没药、马鞭草、自然铜、蛇床子、桂枝、生半夏、覆盆子各100克，五加皮、皮硝、钩藤、生草乌、川乌、水仙花、白鲜皮、虎骨草、闹杨花、、落得打、象皮、大力根、五龙草、八仙草、梧桐花各200克，南星、柴胡、车前子、过山龙、还魂草、穿甲、槐条、核桃皮、黄芪各150克，藏红花300克，青盐250克，砂膏皮500克，鹰爪一付，颖红草2000克，白凤仙21个，胡蜂窝一个，油松节10个，大浮萍24个，木瓜20个。

以上55味药，加陈醋、水各20斤，共同煎浓，贮磁缸中。练功前，先将臂入浸片刻，练功后，再浸泡一次，即可消毒去肿。

37. 推山掌

推山掌，为外壮硬功，属阳刚之劲，专练掌心发劲及两腕的猝劲。此功练成后，只要一着手，就能将人推出丈外。

练习方法为，将一块重约80斤的石块，放置在一台面上，练习者弓步与石相距一尺半而立，然后用双掌或单掌平推石面(图51)。推时只用臂腕掌的力量，不要将身体前倾，以体重压石。开始可能石不会移动，但日久自会见功效。如能将石推出一丈左右，可再加一块30斤重的石块，继续练习，以后陆续加重，直至300斤为止，则第一步功成。

以后可练猝劲，方法是将台上石头只留一块，掌面离石

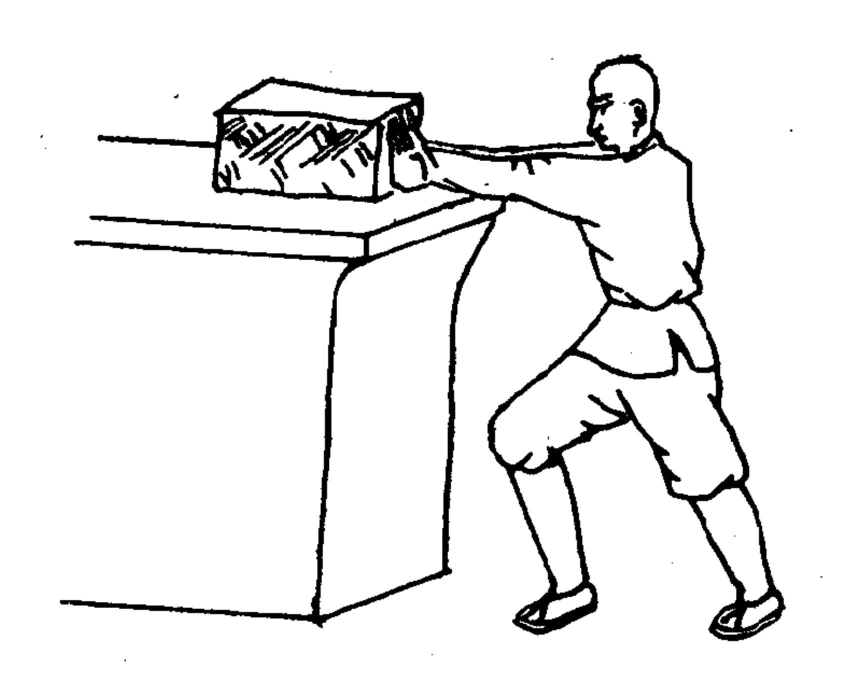


图51

3寸，然后运用全臂之劲，猛力用掌击石。如此每天练若干次，直至力尽为止。二年之后，80斤重石块，定能应手飞出。再依前法加石练习，直至加到百斤为止，则全功练成。

此功练成后，与人交手，只要用掌根轻轻一抵，其人即会跌出丈外。

38． 马鞍功

马鞍功，为外壮硬功，属阳刚之劲。此功练成后，拳如铁石，若着人身，必制伤亡。练这种功法的人，其特征是，拳部骨节完全扁平，毫无棱角。

练习方法为，取较轻的马鞍石，每天用拳横击，或用脚踢。开始石纹丝不动，但练习日久，便会逐渐跃出。至能以拳击石，石便应手而出为止。然后再换较重马鞍石，如法练习。如果能将重二三百斤的马鞍石，应拳而出时，则此功练成。

练此功后，须服强筋壮骨汤，才见功效。

附：强筋壮骨汤秘方

陈皮、无名异、金不换、仙鹤草、三七、川续断各15克，红花、五加皮、全当归、南木香、骨碎补(去毛)、桃仁各10克，落得打150克，自然铜3克，地榆5克。

以上15味药，加童便煎汤饮之。

39. 沙包功

沙包功，为外壮硬功，属阳刚之劲。

练习方法为，置一个木架，架上左右前后悬挂沙包若干，每包约重50斤，高度与肩平。练习者站架中间，踏定马步或弓步，先用单拳击一沙包，使之向外荡出，待其荡回时，再猛力击之(图52)。单拳之后，可练双拳击打，先同时以双拳击打前面的两个沙包，数月之后，再用两手交叉进行，每天击打数百次。以后可击打左右两侧沙包，熟练后，再向前后两侧击打。如练至能交替击打周围10个沙包，则功成大半。此后可将固定步法换为活步击法，即跳跃来往用拳冲击，如拳来不及击打，可用脚膝肩膀等部位助击，如能手疾眼快，全身轻灵，左右前后，无所不至，则大功告成。

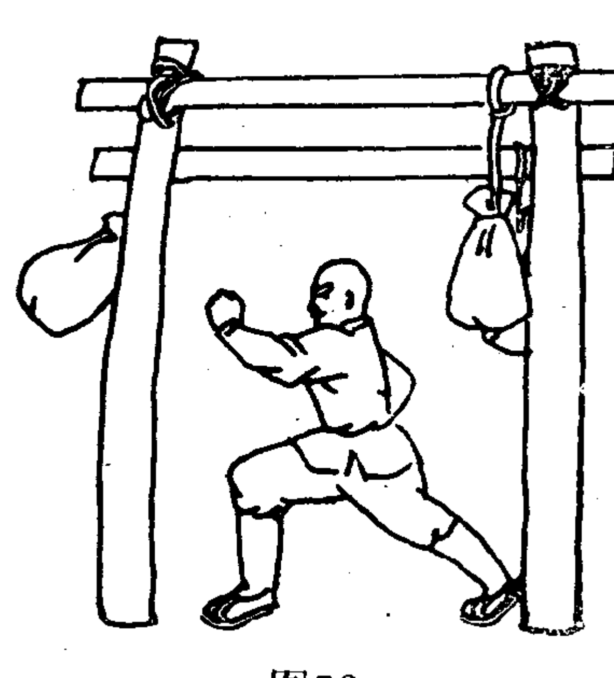


图52

此功练成后，在众人围击之中，也能从容应付，无人能以近身。

40. 拔山功

拔山功，为内壮硬功，属阴柔之劲。此为提掣之功，完全用手腕的虚力来摧折敌人。

练习方法为，将一丈长的木桩，削尖末端，埋入地下约一半，周围填以砂石并夯实，使木桩纹丝不动。练习者每天用拇中食三指紧扣木桩，用力上提(图53)。开始时，不见木桩移动，而练习日久，指腕力量增大，则木桩逐渐上升，至完全能拔出为止。

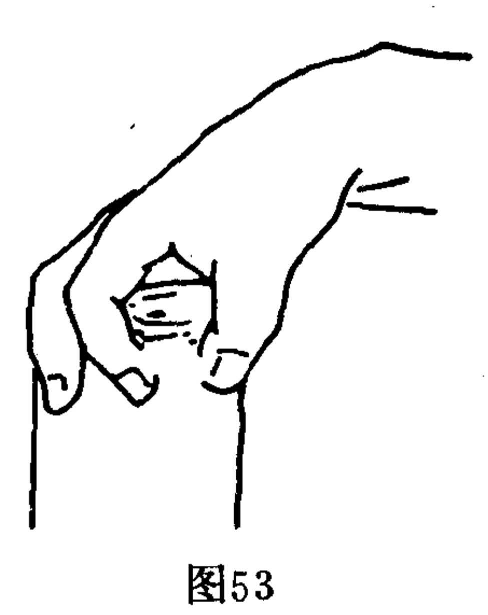


图53

练习时要平聚力量上提，不要向旁侧摇动。拔起之后，换铁桩再练，也至拔起为止。至此阳刚之劲已足。其功用同鹰爪力相似。

41. 点石功

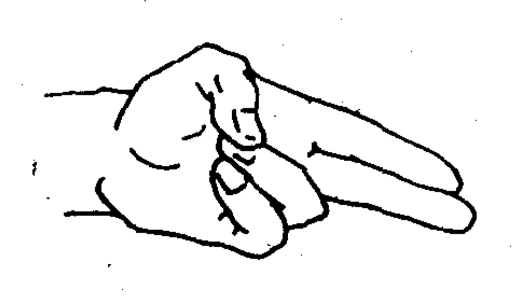


图54

点石功，为外壮硬功，属阳刚之劲，专练指顶之力。

练习方法为，紧并中食二指，屈无名指和小指紧贴掌心，并用拇指扣住，呈剑诀(图54)。然后用中食二指头，用力向坚硬物体点刺。开始时可用粘土加胶水拌和，制成一块方砖，上画许多圆圈，标明数目，依次用指点刺。如能达到指一点，砖面即有凹陷，则第一步功成。

此后，更换青石继续点刺，如能将青石点出凹陷，则功

夫练成。

功夫练成后，以指触人，轻则受伤，重则死亡。但要注意，非到万不得已，切勿轻易出手。

42. 螳螂爪

螳螂爪，又称金刚手，为外壮硬功，属阳刚之劲，兼阴柔之力，专练掌侧与腕部的力量。此功很象螳螂之斫物，所以称为螳螂爪。在拳法中称为斫掌，少林称为斫手。

练习方法为，叠砖数十块，上面铺厚约3寸的桑皮纸，练习者将小臂伸出，大臂紧贴肋际，手离纸约3寸，拇指向上，掌外缘向下，然后运全身之力于腕部，用掌侧向砖面桑皮纸斫去(图55)，左右两手可交替斫击。每天早晚各一次，每次斫数百下。开始练时并显不出什么功效，但一年以后，可一掌下去，纸下的砖，便碎数块。如达到能将一叠砖全部斫碎，可把砖面的桑皮纸加厚3寸，抽掉1、2块砖，依法练习，如将砖全部斫碎，再加纸抽砖，直至桑皮纸厚达2尺，而砖数只留1块，还能应手而碎，则所练死劲，已告完成。

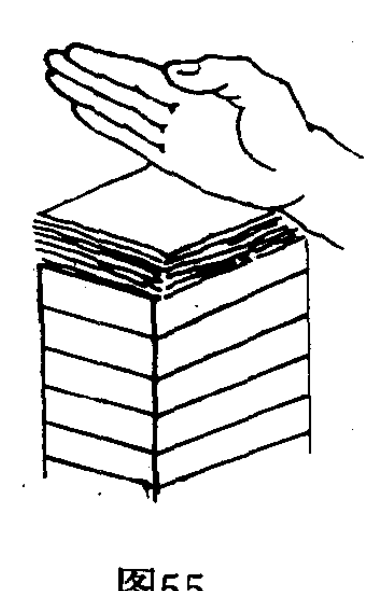


图55

此后，须更换办法，练习活劲。先用瓦一片，直竖在地，两边用砖夹持住，然后举手斫击。开始斫时，瓦不碎而倒，练习一段时间后，瓦碎数片而倒，再练一段时间，瓦能在手掌所斫击处掉下一角而倒地，如果能达到瓦竖于地，两边不用砖夹持，举手斫击，瓦掉去一角，但却不倒的程度，

则功成七成。

进而，换薄砖，如法练习，再换厚砖、石块继续练习，如达到石块能应手掉角而不倒，则螳螂爪功练成。

因为此功刚柔相济，所以至少需要7、8年时间的苦练。练成之后，临敌时，只要贯运力量于腕掌，便可将敌打得骨折筋断。

43. 上罐功

上罐功，为外壮硬功，属阳刚之劲，专练两臂悬劲及两手的握力

练习方法为，取双耳小罐一个，用短绳系住两耳，并用一条长3—4尺的棉绳，一端系在短绳上，另一端系在一根长约1尺2寸，粗为一握的硬木棍的中间，小罐约9—7斤重，内装3斤铁砂。练习者站成马步，上身挺直，两手各握木棍一边，将罐悬空提起(图56)，肘与肩平，两手交替向内转木，罐随之上升，旋到罐平胸后，略停片刻，再缓缓放下。如此升降30多次，每天早晚练习。每3个月后，罐中加铁砂3两，加至30斤时，悬劲与握力，就相当可观。此功若是站在高桩上练，则功效更佳。

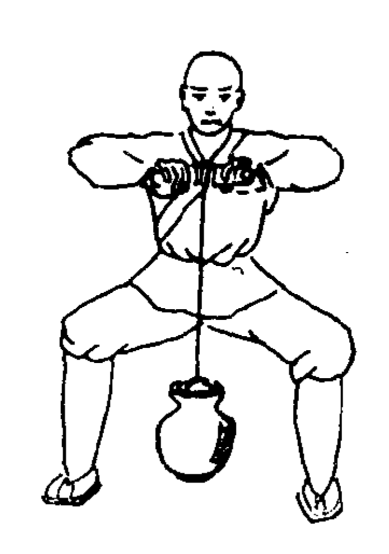


图56

44. 合盘掌

合盘掌，又称金龙手，为外壮硬功，属阳刚之劲，与拳法中的搓切手相同。

练习方法为，将方柱竹筷30支，集为一束，两端用细丝弦绑住扎紧，使每支筷子丝毫不动。然后两手各握一端，向相对方向旋转，至力尽时，稍事休息，而后用两掌夹紧筷子中部，用力搓擦(图57)。每天练习数次。1、2年后，则功效显著，旋时能将筷拗屈，搓擦时能将筷移动。如此再换铁筷练习，1、2年后，指头粗的铁筷会被磨细很多。至此则全部功成。功成之后，无论何物，双手一搓，便能粉碎。

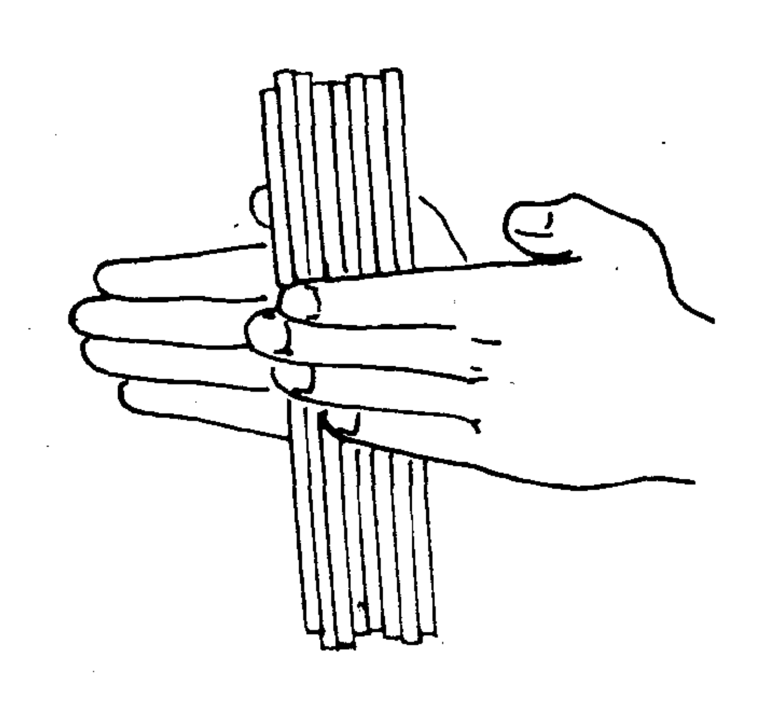


图57

45. 五雷掌

五雷掌又称虎爪手、重手法、大力法，属阳刚之劲。

练习之法，须仰仗药力，用文后38味药，加白蜡白盐各10斤，煎一炷香，将药渣倾出，捣烂后拌以铁砂，数量与醋盐相等，用厚布盛好，平铺坚实木凳上，早晚用手拍打，百日即可应用，拍打一年大功即成。为防误伤，以左手练习为宜。切忌房事及欲念。

附：五雷掌练手秘方

前虎掌一付，黄荆子10克，血竭2.5克，生半夏15克，油松节15克，茜草根15克，石菖蒲10克，川牛膝10克，自然铜10克，仓木耳10克，五加皮25克，核桃皮15克，沙木皮25克，杜仲10克，川石斛15克，荆芥10 克，白蚤子5克，甘草10克，大刀根25克，青木香15克，鹏爪二付，海桐皮10克，白鲜10克，防风10克，乳香10 克（去油），仙鹤草20克，熟地 10克，川断续10克（去油），老鸦草40克，桂枝尖25克，没药10克（去油），红花 10克，狼牙虎刺 5克，醋煨研末紫苑茸10克，死皃穿10克，千年健10克，当归身10克，蛇胆1个。

练后须以外壮秘方洗之，以舒筋活血，增力壮劲。

外壮秘方

川乌10克，草乌10克，乳香10克，木瓜10克，红花10克，没药10克，灵仙10克，当归10克，虎骨10克，秦艽10 克，神曲10克，赤芍10克，牛膝10克，申姜10克，元胡索10克，紫石英10克，地荔50克，落得打50克。

以上18味药，煎水洗手，练后须先以两手互相摩擦，然后再洗，并须于练功前服内壮药，以期收内外并进之效。

内壮神效打虎丹秘方

松参50克，鹿茸 50 克，木 瓜200 克，木香100克，附子100克，远志100克，硃砂200克，牛膝200克，白蒺藜200克，肉人容200克，巴戟200克，川乌200 克，白 茯 苓 200克，杜仲200克，天冬200克，麦冬200克，枣仁200克，砂仁200克，蛇床子200克。

以上19味药，研为细末，炼为水丸，每服50克，黄酒送下。

46．大力法

练习者购大号日历牌一份，用大铁钉挂于坚实墙壁上，由正月初一起，每日早晚以两拳互换，向日历击之，至疲劳为止，姿势手法不拘。其初纸厚，击之扑扑有声，渐渐则纸薄力增，最后只余纸牌一张，击之铮然有声，盖日日击之，而日历日日撕之，其纸渐薄，其抗力渐增。抗力增则皮肤筋骨坚实，拳掌指利，力量雄厚，而气随力注，进退有序，以拳掌指击人，无不应手而仆。

三、点 穴 术

（一）点穴歌诀

其一：

人身之血有一头，日夜行走不停留。
遇时遇穴如伤损，一切不治命要休。
子时走在心窝穴，丑时需向涌泉求，
对口是寅山根卯，辰到天平巳凤头，
午时却与中脘会，左右命宫分在未，
凤尾属申封门酉，丹肾俱为戌时位，
六宫直等亥时来，不教乱搏斯为贵。

其二：

寅时气血注于肺，卯时大肠辰时胃，
巳脾午心未小肠，膀胱申注肾酉注，
戌时包络亥三焦，子胆丑肝各定位。

其三：

子踝丑腰寅在目，卯面辰头巳手掌，
午胸未腹申在心，酉背戌项亥股际。

其四：

天门晕在地，尾子不还乡。
两肋丢开手，腰眼笑杀人。
太阳并脑后，倏忍命归阴，
断梁无接骨，膝下急亡身。

其五：

上止天庭二太阳，气口血海四柔膛。
耳后受伤均不治，伤殆鱼笙即时亡。
前后二心并外肾，鱼睛目定甚张忙。
肋稍插手难于治，肾俞丹田最难当。
夹脊断时休下药，正腰一笑立身亡。
伤人二乳及胸膛，百人百死到泉乡。
出气不收无药石，翻肚吐粪见阎王。
囟门髓出阴阳混，君则何须觅妙方。

(二)经脉所属穴道及部位

十二经所属穴道及部位

1. 手太阴肺经穴道及其部位(图58)

(1)中府穴，在云门下一寸六分，乳上筋之间，动脉应

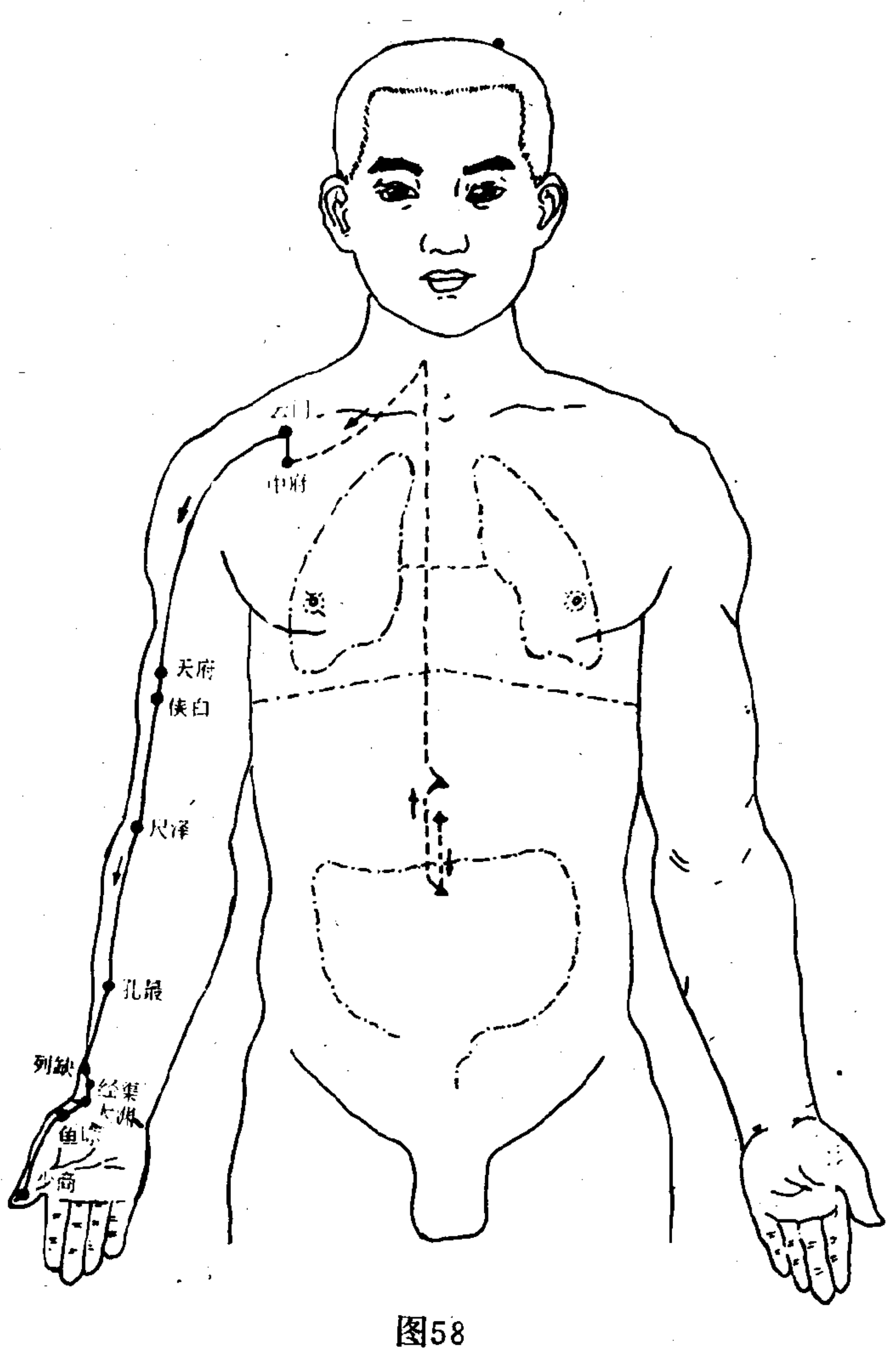


图58

手陷中，为肺气结聚之处，手足太阴二经之所会。

（2）云门穴，在巨骨下侠气户旁二寸陷中，动脉应手之处。

（3）天府穴，在腋下三寸，肘腕上五寸动脉中，用鼻尖蘸墨屈首点之，黑到之处，即是穴门。

（4）侠白穴，在天府之下，去肘五寸之处动脉中。

（5）尺泽穴，肘中约纹上动脉中，屈肘横纹处，筋骨凹陷中，主肺水。

（6）孔最穴，在去腕上三寸处

（7）列缺穴，在腕侧上一寸，以两手交叉，食指尽处，两筋骨陷之中即是。

（8）经渠穴，在虎口动脉中，主肺之金。

（9）太渊穴，在掌后内侧，横纹头动脉中，主肺之土。

（10）鱼际穴，在大指本节后，内侧白肉陷际中，主肺之火。

（11）少商穴，大指指甲内侧，主肺之木。

2．**手阳明大肠经穴道及其部位**（图59）

（1）商阳穴，在手指指甲内侧，主大肠之金。

（2）二间穴，在食指本节后内侧陷中，主大肠之水。

（3）三间穴，在食指本节后内侧陷中，主大肠之木与火。

（4）合谷穴，在手大指食指歧骨间陷中，此为大肠之原穴。

（5）阳谿穴，在腕中上侧两筋陷中，主大肠之火。

（6）偏历穴，腕中后三寸，为太阳脉别走大阴者。

（7）温溜穴，在腕后五六寸之间。

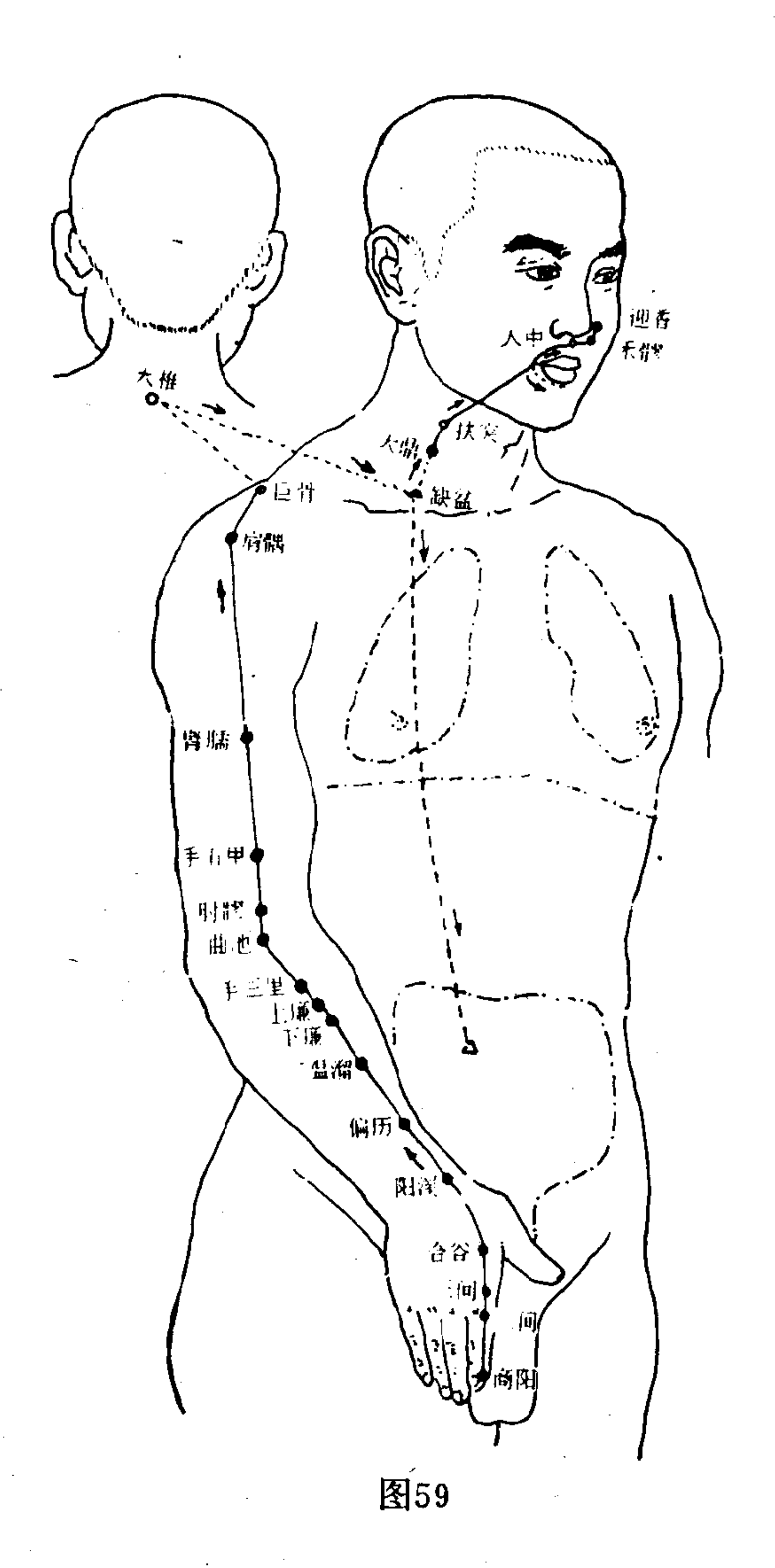


图59

（8）下廉穴，在辅骨下，去上廉一寸之处。

（9）上廉穴，在三里下一寸之处，为阳明之会。

（10）三里穴，在曲池下二寸，以指按之，肉起锐端者是。

（11）曲池穴，在肘外辅骨，屈肘横纹头陷中，以手拱胸取之，主大肠之土。

（12）肘髎穴，在大骨外廉陷中。

（13）五里穴，在肘上一寸，行向里大脉中处。

（14）臂臑穴，在肘上三寸，䐃肉端肩髃下一寸，两筋两骨凹陷宛宛中，举臂取之，此乃手阳明之络，手足太阳、阳维之会。

（15）肩髃穴，膊骨头尖端上，两凹陷宛宛中，举臂取之有空，此乃手阳明、阳跷之会。

（16）巨骨穴，在肩尖端，上行两叉骨间陷中。

（17）天鼎穴，在头缺盆上直扶突后一寸四分处。

（18）扶突穴，在气舍上一寸五分。

（19）迎香穴，在禾髎穴上五分，在颈当曲颊下一寸，人迎后一寸五分处，仰而取之。

（20）禾髎穴，在鼻孔下，侠水沟旁五分。

3. 足太阴脾经穴道及其部位（图60）

（1）隐白穴，在足大趾端内侧，主脾之木。

（2）大都穴，在足大趾本节后，内侧陷中，骨缝赤白肉际，主脾之火。

（3）太白穴，在足大趾内侧，内踝核骨下陷中，主脾之土。

（4）公孙穴，在足大趾本节后，前足太阴脉络，别去阳

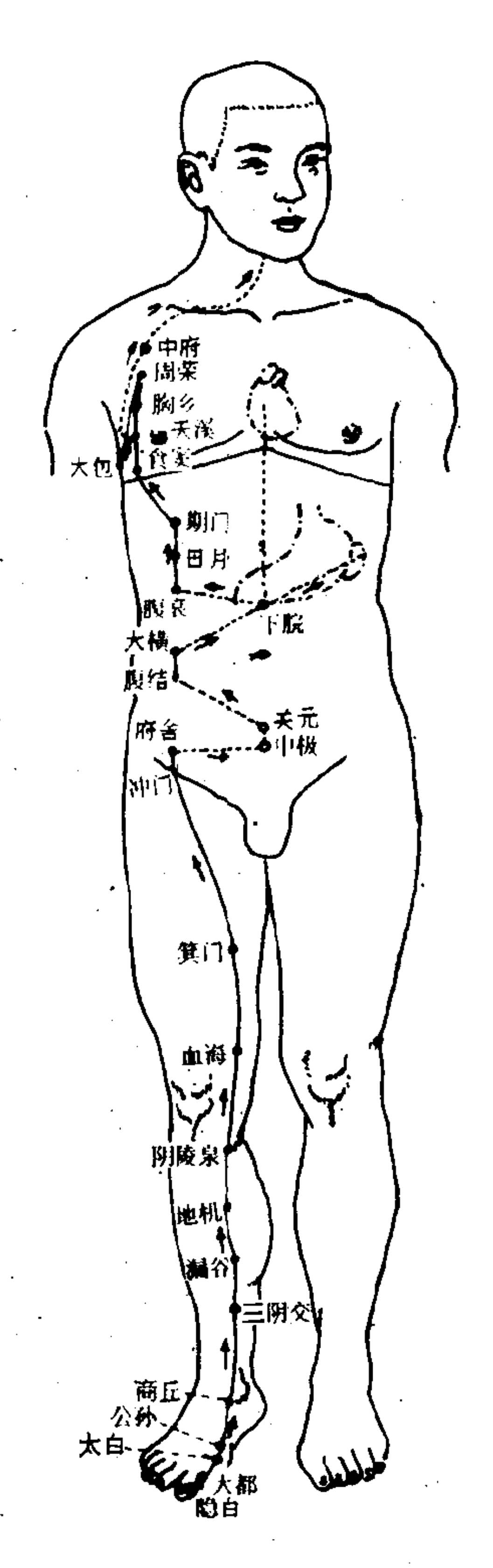

中府
周荣
胸乡
天溪
食窦
大包
期门
日月
腹哀
下脘
大横
腹结
关元
中极
府舍
冲门
箕门
血海
阴陵泉
地机
漏谷
三阴交
商丘
公孙
太白
大都
隐白

图60

明胃经。

（5）商丘穴，在足内踝骨下，微前陷中，前有中封，后有照海，此穴居中，主脾之金。

（6）三阴交穴，在内踝上三寸，骨下陷中，为足太阴、少阴、厥阴之所会。

（7）漏谷穴，在内踝上六寸，骨下陷中。

（8）地机穴，在膝下五寸，膝内侧辅骨下陷中。

（9）阴陵泉穴，在膝下内侧辅骨下陷中伸足取之，在膝横纹头下，主脾之水。

（10）血海穴，在膝膑上内廉白肉际二寸半处。

（11）箕门穴，在鱼腹上越筋间。

（12）冲门穴，在府舍下一寸，横骨两端，约中动脉，腹中行各四寸半。

（13）府舍穴，在腹结下二寸，去腹中行各四寸半处。

（14）腹结穴，在大横下一寸三分，去 腹 中 行 各四寸半处。

（15）大横穴，在腹哀下三寸五分，去 腹 中 行 各四寸半处。

（16）食窦穴，在天谿下一寸六分，去胸中行各六寸处。

（17）天谿穴，在胸乡下一寸六分陷中，去胸中行各六寸处。

（18）胸乡穴，在周荣下一寸六分，去胸中行各六寸处。

（19）周荣穴，在中府下一寸六分，去胸中行各六寸处。

（20）大包穴，在渊液下三寸，为脾之大络，而统阴阳诸络者。

4. 足阳明胃经穴道及其部位(图61)

(1)头维穴，在额角入发之际，本神旁一寸五分，神庭旁四寸五分之处，为足阳明、少阳之所会。

(2)下关穴，在客主人下，耳前动脉下廉，开口则空，闭口则合，亦足阳明、少阳之所会。

(3)颊车穴，在耳下八分，曲颊端近前陷中。

(4)承泣穴，在目下七分，直瞳子陷中。

(5)四白穴，在目下一寸，直于瞳子。

(6)巨髎穴，在侠鼻孔旁八分，直瞳子下平水沟之处。

(7)地仓穴，在侠口吻旁，外延下有动脉。

(8)大迎穴，在曲颔前一寸二分处骨陷中动脉。

(9)人迎穴，在颈大动脉应手，侠结喉两旁一寸五分处。

(10)水突穴，在颈大筋前，直人迎下，气舍上三分处。

(11)气舍穴，在颈直人迎下，侠水突陷中。

(12)气户穴，在巨骨下俞府两旁，各二寸陷中，去中行各四寸。

(13)库房穴，在气户下一寸六分陷中，去中行各四寸。

(14)屋翳穴，在库房下一寸六分陷中，去中行各四寸

(15)膺窗穴，在屋翳下一寸六分陷中，去中行各四寸。

(16)乳根穴，在乳中下一寸六分，去胸中行各四寸。

(17)乳中穴，在乳之居中，即乳头之所在。

(18)不容穴，在幽门之下，相去一寸五分，去中行各三寸。

(19)承满穴，在不容下一寸，去中行各三寸。

(20)梁门穴，在承满下一寸，去中行各三寸。

(21)关门穴，在梁门下一寸，去中行各三寸。

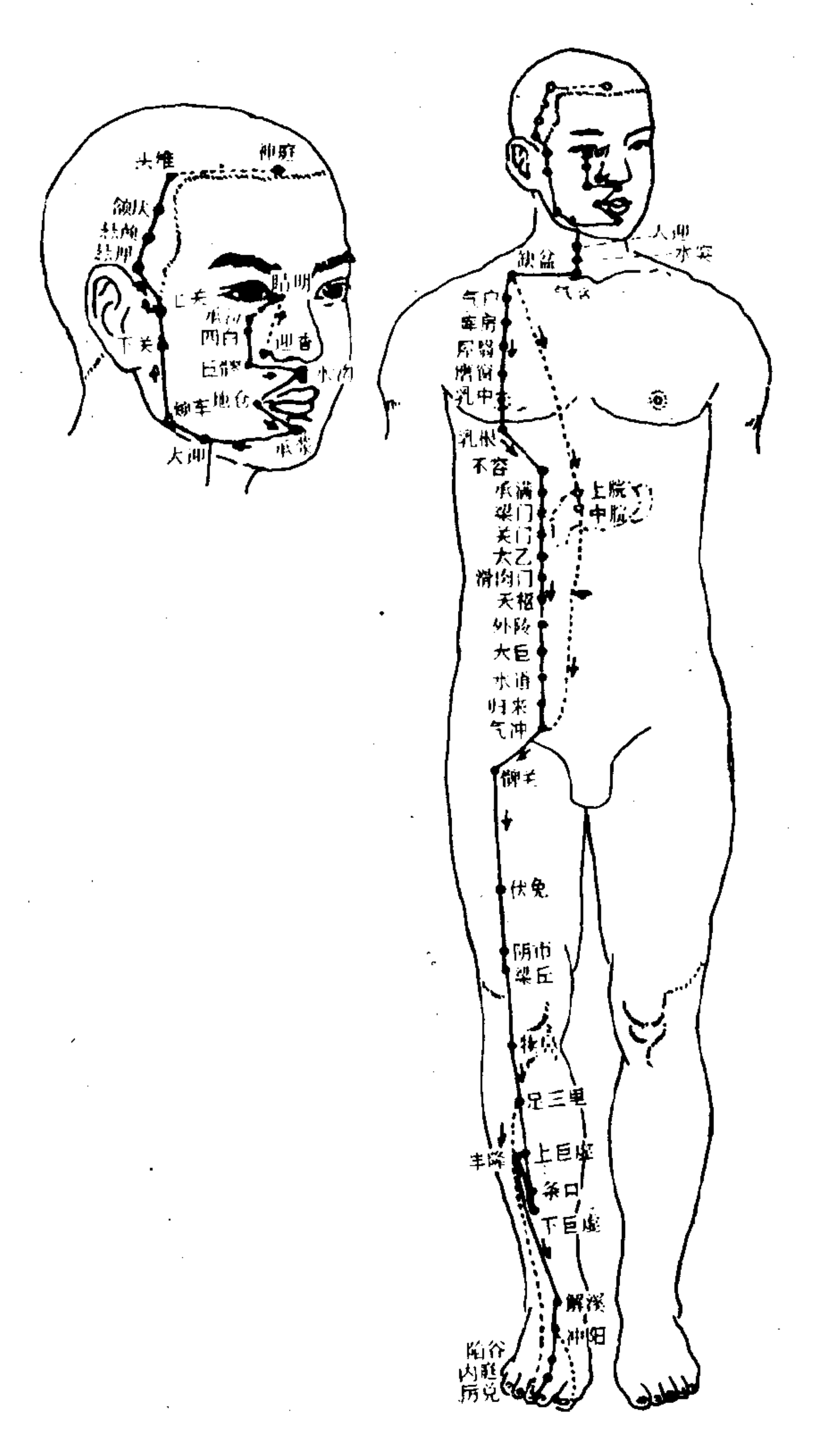

头维
神庭
颔厌
悬颅
悬厘
上关
睛明
承泣
四白
迎香
下关
巨髎
水沟
颊车
地仓
大迎
承浆
人迎
水突
缺盆
气舍
气户
库房
屋翳
膺窗
乳中
乳根
不容
承满
梁门
关门
太乙
滑肉门
天枢
外陵
大巨
水道
归来
气冲
上脘
中脘
髀关
伏兔
阴市
梁丘
犊鼻
足三里
丰隆
上巨虚
条口
下巨虚
解溪
冲阳
陷谷
内庭
厉兑

图61

(22)太乙穴，在关门下一寸，去中行各三寸。

(23)滑肉门穴，在太乙下一寸，去中行各三寸。

(24)天枢穴，在肓俞距一寸，侠脐中两旁各二寸。

(25)外陵穴，在天枢下一寸，去中行各二寸。

(26)大巨穴，在外陵下一寸，去中行各二寸。

(27)水道穴，在大巨下三寸，去中行各二寸。

(28)归来穴，在水道下二寸，去中行各二寸。

(29)气冲穴，在归来下一寸，去中行各二寸，动脉应手宛宛中，为冲脉所起之处。

(30)髀关穴，在伏兔后交纹中。

(31)伏兔穴，在膝上六寸处（以左右各三指按捺其上，有肉起如兔状，故名）。

(32)阴市穴，在膝上三寸伏兔下陷中。

(33)梁丘穴，在膝上二寸，两筋之间。

(34)犊鼻穴，在膑膝下，胻骨上，侠解大筋陷中。

(35)三里穴，在膝下三寸胻骨外廉，大筋内宛宛中，两筋肉分间。

(36)上巨虚穴，在三里下三寸，两筋骨凹中。

(37)条口穴，在下巨虚上一寸处。

(38)下巨虚穴，在上巨虚下三寸，两筋骨罅中。

(39)丰隆穴，在外踝上八寸，下胻外廉陷中，足阳明络别走太阴。

(40)解谿穴，在冲阳后一寸，腕上陷中，足大指次指直上，跗上陷者宛宛中。

(41)冲阳穴，在足踝上五寸，去陷谷三寸骨间。

(42)陷谷穴，在足二趾三趾外间，本节后陷中去内庭二

寸。

(43)内庭穴，在足二趾三趾外间陷中。

(44)历兑穴，在足二趾三趾之端。

5. 手少阴心经穴道及其部位(图62)

(1)极泉穴，在臂内腋下筋间，动脉入胸处。

(2)青灵穴，在肘上三寸处。

(3)少海穴，在肘内廉泉节后，大骨外去肘端五分处。

(4)灵道穴，在掌后一寸五分处。

(5)通里穴，在掌后一寸陷中。

(6)阴郄穴，在掌后脉中，去腕五分处。

(7)神门穴，在掌后锐端骨陷中。

(8)少府穴，在手小指本节后骨缝陷中。

(9)少冲穴，在手小指端内侧。

6. 手太阳小肠经穴道及其部位(图63)

(1)少泽穴，在手小指端外侧，去爪甲角下一分陷中，主小肠之金。

(2)前谷穴，在手小指外侧，本节前陷中，主小肠之水。

(3)后豁穴，在手小指外侧本节后陷中，主小肠之水。

(4)腕骨穴，在手外侧腕前，起骨下陷中，此为小肠之原穴。

(5)阳谷穴，在手外腕中，锐骨下陷中，主小肠之火。

(6)养老穴，在穴骨前，上后一寸陷中。

(7)支正穴，在腕后五寸处。

(8)小海穴，在肘大骨外，去肘端五分陷中，主小肠之土。

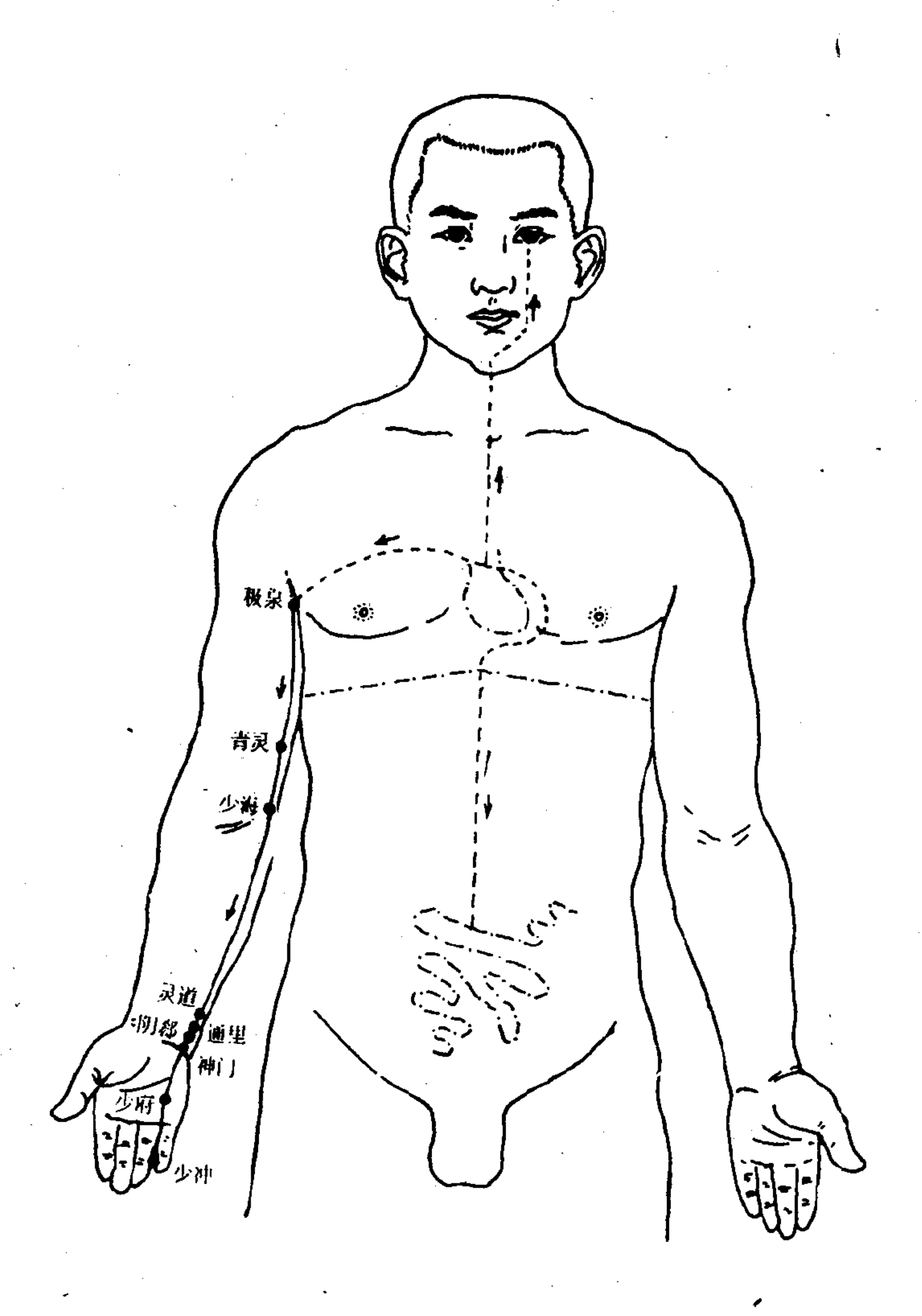
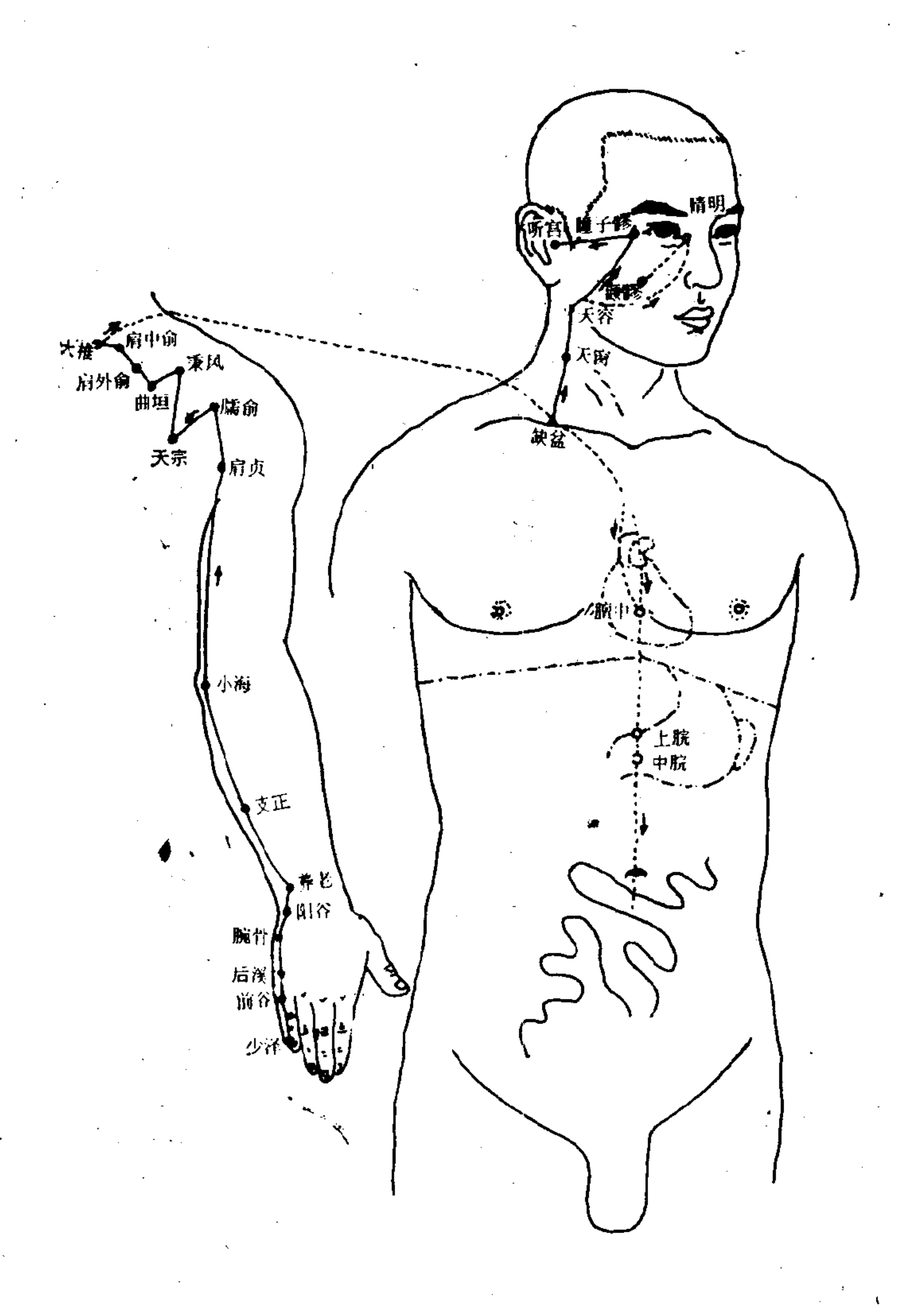


图62



睛明
听宫
瞳子髎
颧髎
天容
天窗
缺盆
膻中
上脘
中脘
大椎
肩中俞
秉风
肩外俞
曲垣
臑俞
天宗
肩贞
小海
支正
养老
阳谷
腕骨
后溪
前谷
少泽

图63

（9）肩贞穴，在曲髀下两骨解间，髃后陷中。

（10）臑俞穴，在侠肩髎后大骨下，胛上陷中。

（11）天宗穴，在秉风后，大骨陷中。

（12）秉风穴，在天髎外肩上，小髃后，举肩有空处。

（13）曲垣穴，在肩中央，曲胛陷中。

（14）肩外俞穴，在肩胛上廉，去脊三寸陷中。

（15）肩中俞穴，在肩胛内廉，去脊二寸陷中。

（16）天窗穴，在颈大筋间前曲颊下，扶突后，动脉应手陷中。

（17）天容穴，在耳下曲颊后。

（18）颧髎穴，在面鸠骨下廉，锐骨端陷中。

（19）听宫穴，在耳中，其浑如珠，其大如赤豆，为手足少阳，手太阳三脉之会。

7． **足少阴肾经穴道及其部位**（图64）

（1）涌泉穴，在足心陷中，屈 足 卷 指 宛宛中，主肾之木。

（2）然谷穴，在足内前起大骨下，陷中，主肾之火。

（3）太谿穴，在足内踝后五分，跟骨动脉陷中，主肾之土。

（4）大钟穴，在足跟后踵中，大骨上，两筋间。

（5）水泉穴，在大谿下一寸，内踝下。

（6）照海穴，在足内踝四分，前后有筋，阴蹻脉生处。

（7）复溜穴，在足内踝上二寸，筋骨陷中，主肾之金。

（8）交信穴，在足内踝上二寸处。

（9）筑宾穴，在内踝上腨分中。

（10）阴谷穴，在膝内辅骨后，大筋下，小筋上，屈膝即

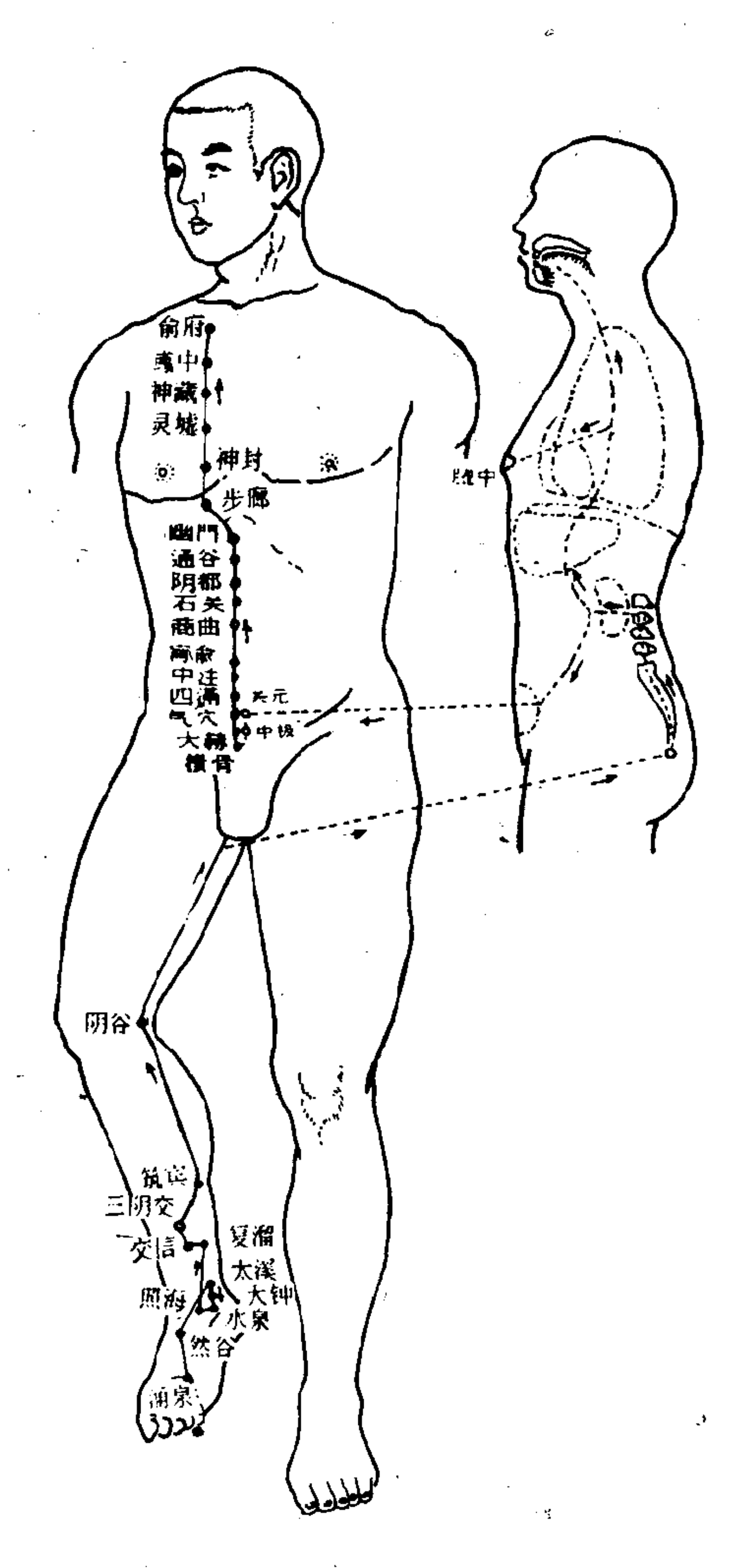

俞府
彧中
神藏
灵墟
神封
步廊
幽門
通谷
阴都
石关
商曲
肓俞
中注
四满
气穴
大赫
横骨
关元
中极
膻中
阴谷
筑宾
三阴交
交信
复溜
太溪
大钟
照海
水泉
然谷
涌泉

图64

得，主肾之水。

(11)横骨穴，在大赫下一寸，阴上横骨中。

(12)大赫穴，在气穴下一寸，去腹中行一寸处。

(13)气穴，在四满下一寸，去腹中行一寸处。

(14)中注穴，在商曲下一寸，去腹中行一寸处。

(15)四满穴，在中注下一寸，去腹中行一寸处。

(16)肓俞穴，在商曲下一寸，去腹中行一寸五分处。

(17)商曲穴，在石关下一寸，去腹中行一寸五分处。

(18)阴郄穴，在通谷下一寸，去腹中行一寸五分处。

(19)通谷穴，在幽门下一寸，去腹中行一寸五分处。

(20)幽门穴，在侠巨关两旁一寸五分陷中。

(21)步廊穴，在神封下一寸六分陷 中，去 胸 中 行二寸处。

(22)神封穴，在灵墟下一寸六分，陷 中，去 胸 中 行二寸处。

(23)灵墟穴，在神藏下一寸六分，陷中，去胸中行二寸处。

(24)神藏穴，在彧中下一寸六分，去胸中行二寸处。

(25)彧中穴，在俞府下，一寸六分，去胸中行二寸处。

(26)俞府穴，在气舍下，璇玑旁，二寸陷中。

8. 足太阳膀胱经穴道及其部位（图65）

(1)睛明穴，在目内眦外一分宛宛中，为手足太阳，足阳明，阴阳跷五脉之所会。

(2)攒竹穴，在两眉头陷中。

(3)眉冲穴，在直眉头上，神庭曲差之间。

(4)曲差穴，在神庭旁一寸五分，入发之际。

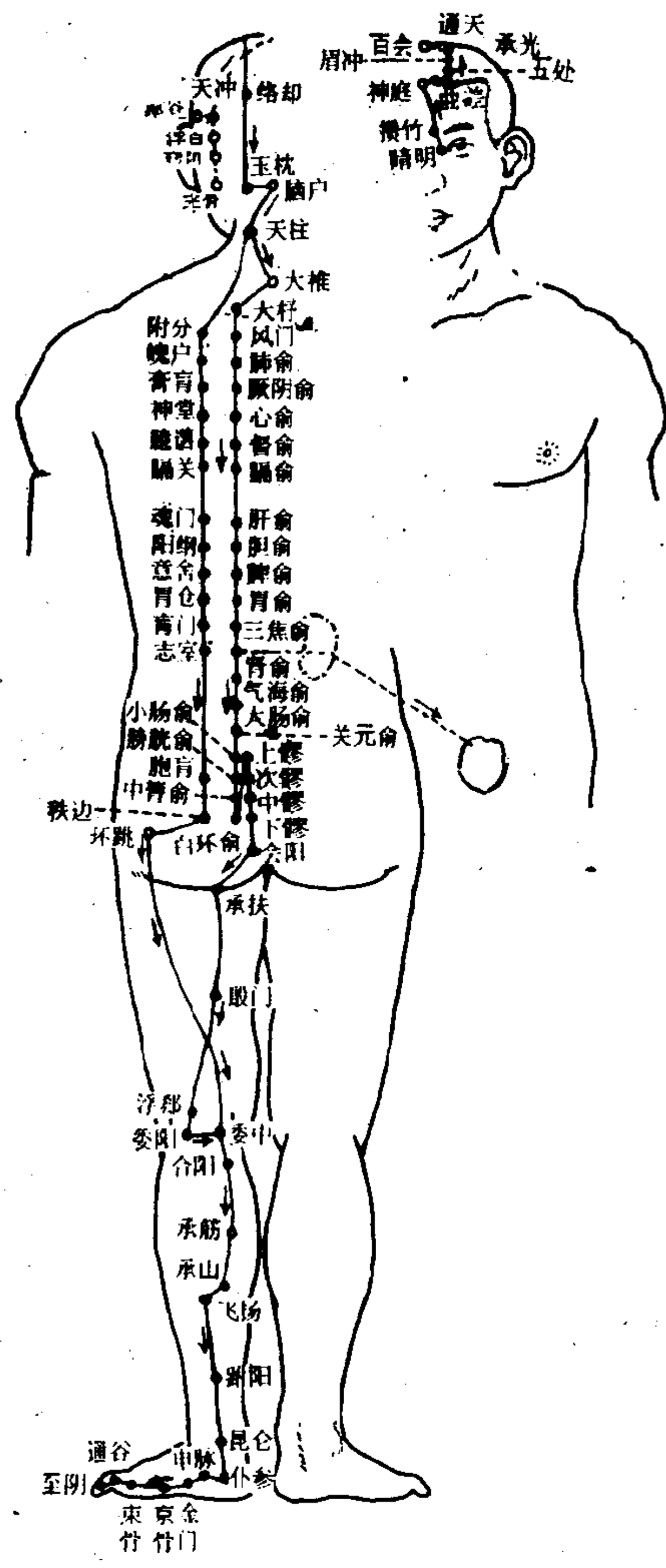

通天
百会
承光
眉冲
五处
神庭
曲差
攒竹
睛明
天冲
络却
玉枕
脑户
天柱
大椎
大杼
风门
肺俞
厥阴俞
心俞
督俞
膈俞
肝俞
胆俞
脾俞
胃俞
三焦俞
肾俞
气海俞
大肠俞
关元俞
上髎
次髎
中髎
下髎
会阳
附分
魄户
膏肓
神堂
譩譆
膈关
魂门
阳纲
意舍
胃仓
肓门
志室
小肠俞
膀胱俞
胞肓
中膂俞
秩边
环跳
白环俞
承扶
殷门
浮郄
委阳
委中
合阳
承筋
承山
飞扬
跗阳
昆仑
通谷
申脉
至阴
仆参
束骨
京骨
金门

图65

（5）五处穴，在侠上星旁一寸五分处。

（6）承光穴，在五处后一寸五分处。

（7）通天穴，在承光后一寸五分处。

（8）络却穴，在通天后一寸五分处。

（9）玉枕穴，在通天后一寸五分，侠脑户旁一寸三分，起玉枕骨，上入发际二寸。

(10)天柱穴，在侠项发际，大筋外廉陷中。

(11)大杼穴，在项后第一椎下，两旁去脊各一寸五分陷中。

(12)风门穴，在项后第二椎下，两旁去脊各一寸五分。

(13)肺俞穴，在第三椎下两旁，离脊各一寸五分。

(14)厥阴俞穴，第四椎下两旁，离脊各一寸五分。

(15)心俞穴，在第五椎下两旁，离脊各一寸五分。

(16)督俞穴，在第六椎下两旁，离脊各一寸五分。

(17)膈俞穴，在第七椎下两旁，离脊各一寸五分。

(18)肝俞穴，第九椎下两旁，离脊各一寸五分。

(19)胆俞穴，在第十椎下两旁，离脊各一寸五分。

(20)脾俞穴，第十一椎下两旁，离脊各一寸五分。

(21)胃俞穴，在第十二椎下两旁，离脊各一寸五分。

(22)三焦俞穴，在第十三椎下两旁，离脊各一寸五分。

(23)肾俞穴，在第十四椎下两旁，离脊各一寸五分，前与脐平。

(24)气海俞穴，在第十五椎下两旁，离脊各一寸五分。

(25)大肠俞穴，在第十六椎下两旁，离脊各一寸五分。

(26)关元俞穴，在第十七椎下两旁，离脊各一寸五分。

(27)小肠俞穴，在第十八椎下两旁，离脊各一寸五分。

(28)膀胱俞穴，在第十九椎下两旁，离脊各一寸五分。

(29)中膂俞穴，在第二十椎下两旁，离脊各一寸五分。

(30)白环俞穴，在第二十一椎下两旁，离脊各一寸五分。

(31)上髎穴，在第一空腰髁下一寸，侠脊陷中。

(32)次髎穴，在第二侠脊骨陷下。

(33)中髎穴，在第三侠骨空陷中。

(34)下髎穴，在第四空侠骨两旁。

(35)附分穴，在第二椎下，附项内廉两旁，去脊各三寸。

(36)魄户穴，在直附分下，三椎下两旁去脊三寸处。

(37)膏肓穴，在第四椎下一分，第五椎上二分两旁去脊各二寸。

(38)神堂穴，在第五椎下两旁，去脊各三寸。

(39)譩譆穴，在肩膊内廉侠，第六椎下两旁，去脊各三寸。

(40)膈关穴，在第七椎下两旁，去脊二寸。

(41)魂门穴，在第九椎下两旁，去脊三寸。

(42)阳纲穴，在第十椎下两旁，去脊三寸。

(43)意舍穴，在第十一椎下两旁，去脊三寸。

(44)胃仓穴，在第十二椎下两旁，去脊三寸。

(45)志室穴，在第十四椎下两旁，去脊三寸。

(46)胞肓穴，在第十九椎下两旁，去脊三寸。

(47)秩边穴，在第二十椎下两旁，去脊三寸。

(48)承扶穴，在尻臀下阴股上纹中。

(49)殷门穴，在浮郄下三寸处。

(50)浮郄穴，在委阳上一寸处。

(51)委阳穴，在承扶下六寸处。

(52)委中穴，在腘中尖约纹动脉中。

(53)合阳穴，在约纹下一寸处。

(54)承筋穴，在腨肠中央陷中。

(55)承山穴，在锐腨肠下分肉间陷中。

(56)飞扬穴，在外踝骨上七寸处。

(57)跗阳穴，在外踝骨上三寸处。

(58)昆仑穴，在足外踝后五分，跟骨上陷中。

(59)仆参穴，在足跟骨下陷中。

(60)申脉穴，在外踝下五分陷中。

(61)金门穴，在外踝下少坵墟之后。

(62)京骨穴，在足外侧大骨下，赤白肉际陷中。

(63)束骨穴，在足小趾外侧本节后，赤白肉际陷中。

(64)通谷穴，在足小趾外侧，本节前陷中。

(65)至阴穴，在足小趾外侧端。

9. 手厥阴心包经穴道及其部位（图66）

（1）天池穴，在腋下三寸，乳后一寸，着胁直腋撅筋之间。

（2）天泉穴，在曲肘下二寸处。

（3）曲泽穴，在肘内廉陷中，天筋内侧横纹中。

（4）郄门穴，在掌后去腕五寸处。

（5）间使穴，在掌后三寸，两筋间陷中。

（6）内关穴，在掌后去腕二寸处两筋间。

（7）大陵穴，在掌后骨下，两筋间陷中。

（8）劳宫穴，在掌中央动脉，屈中指无名指两间。

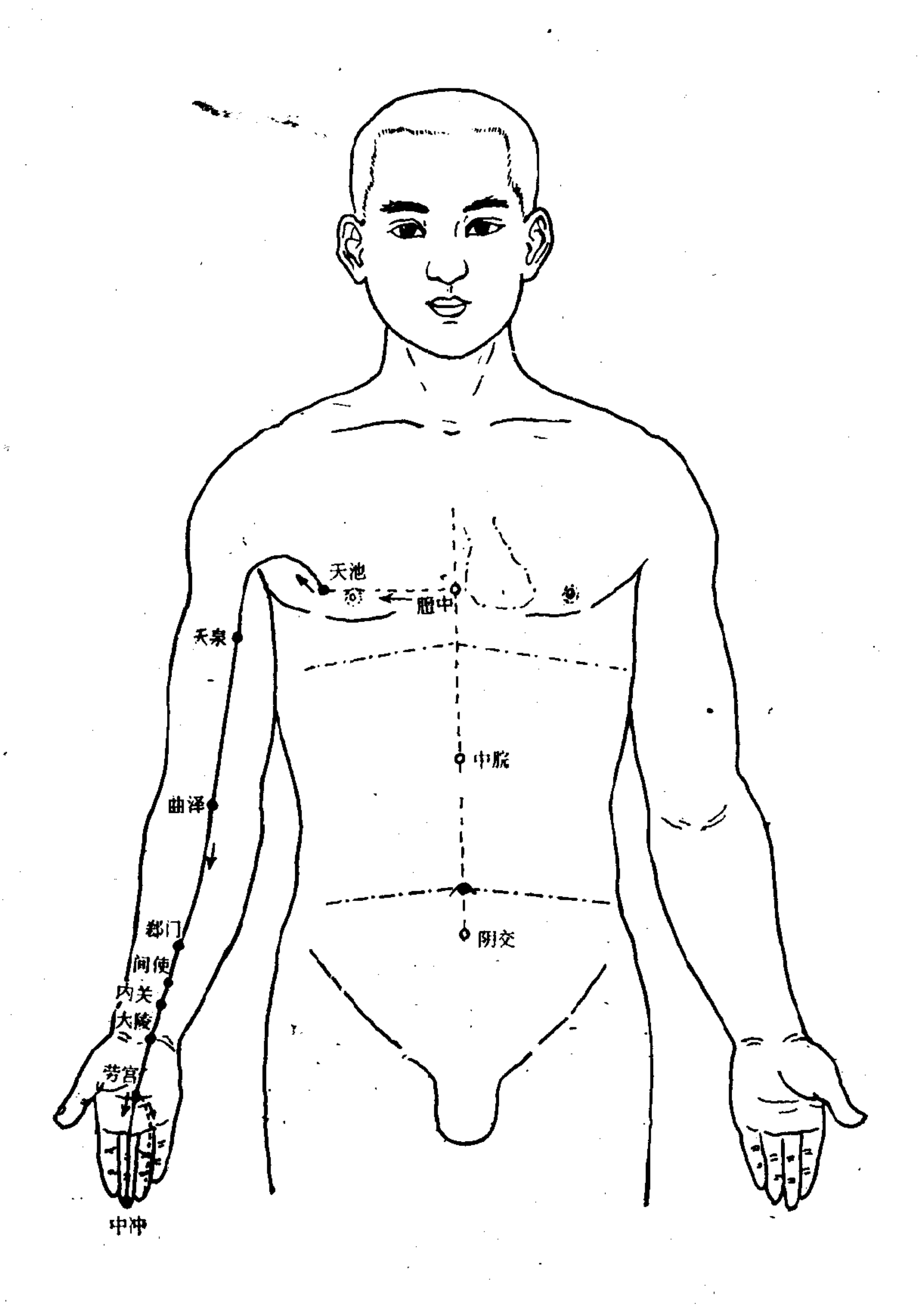


图66

（9）中冲穴，在手中指端。

10．手少阳三焦经穴道及其部位（图67）

（1）关冲穴，在手无名指指外侧。

（2）腋门穴，在小指、无名指指歧出处之陷中。

（3）中渚穴，在手小指、无名指本节后陷中。

（4）阳池穴，在手腕陷中。

（5）外关穴，在腕后二寸，两骨之间，与内关相通。

（6）支沟穴，在腕后三寸处两骨间陷中。

（7）会宗穴，在腕后三寸陷中。

（8）三阳络穴，在臂上大交脉支沟上一寸处。

（9）四渎穴，在肘前五寸，外廉陷中。

（10）天井穴，在肘外大骨后，肘上一寸辅骨上两筋骨凹中。

（11）清冷渊穴，在肘上二寸处。

（12）消泊穴，在肩大臂外间，腋斜肘分下处。

（13）臑会穴，在肩前廉，去肩头三寸宛宛中。

（14）肩髎穴，在肩端臑上陷中。

（15）天髎穴，肩缺盆中陷处，上有空起肉者是穴。

（16）天牖穴，在颈大筋外缺盆上，天容后，天柱前，完骨下，发际上。

（17）翳风穴，在耳后尖角陷中。

（18）瘈脉穴，在耳本之后雏足青络脉处。

（19）颅息寸，在耳后间青络脉中。

（20）角孙穴，在耳廓中间，开口有空者是。

（21）丝竹空穴，在眉后陷中。

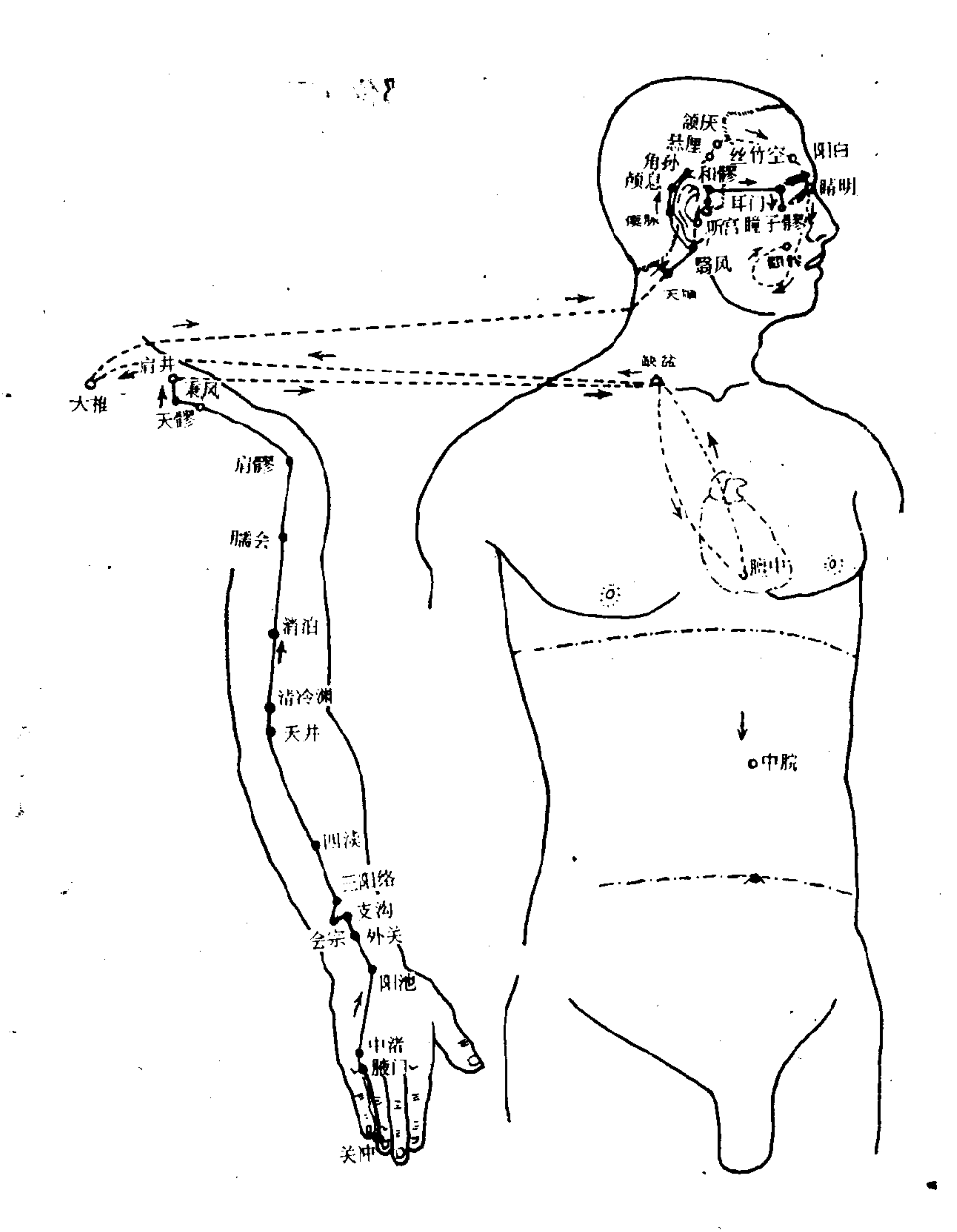


图67

（22）和髎穴，在耳前锐发下横动脉中。

（23）耳门穴，在耳前缺陷中。

11. 足厥阴肝经穴道及其部位（图68）

（1）大敦穴，在足大趾端。

（2）行间穴，在足大趾缝间，动脉应手陷中。

（3）太冲穴，在足大趾本节后二寸，内间动脉，应手陷中。

（4）中封穴，在足内踝骨前一寸，筋里宛宛中。

（5）蠡沟穴，在足内踝上五寸处。

（6）中都穴，在足内踝上七寸处胻中。

（7）膝关穴，在犊鼻下二寸旁陷中。

（8）曲泉穴，在膝股上内侧，辅骨下，大筋上，小筋下陷中。

（9）阴包穴，在膝上四寸，股内廉两筋间。

（10）五里穴，在气冲下三寸处，阴股中动脉应手处。

（11）阴廉穴，在羊矢下，去气冲二寸动脉中。

（12）章门穴，在大横外，直季肋端穴脐上二寸，两旁各六寸。

（13）期门穴，在直乳二肋端，不容旁一寸五分处。

12. 足少阳胆经穴道及其部位（图69）

（1）童子髎穴，在目外去眦五分处。

（2）听会穴，在耳微前陷中，上关下一寸动脉宛宛中。

（3）客主人穴，在耳前骨上，开口有空者是。

（4）颔厌穴，在曲周下颞颥上廉。

（5）悬颅穴，在曲周下颞颥中廉。

（6）悬厘穴，在曲周下颞颥下廉。

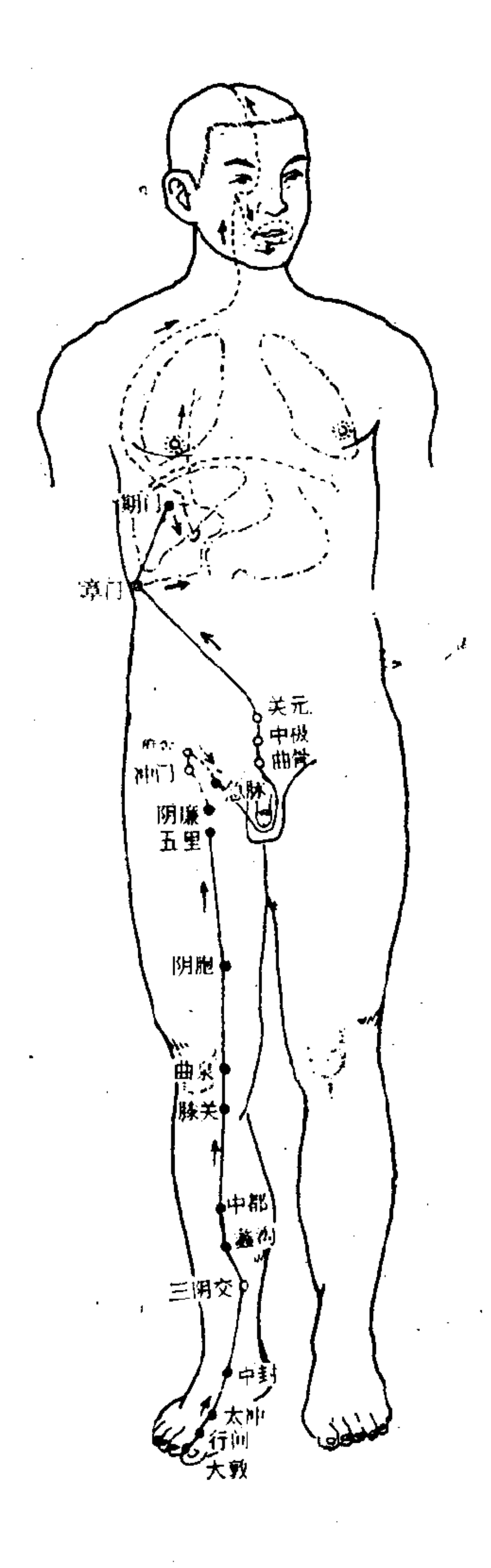


图68

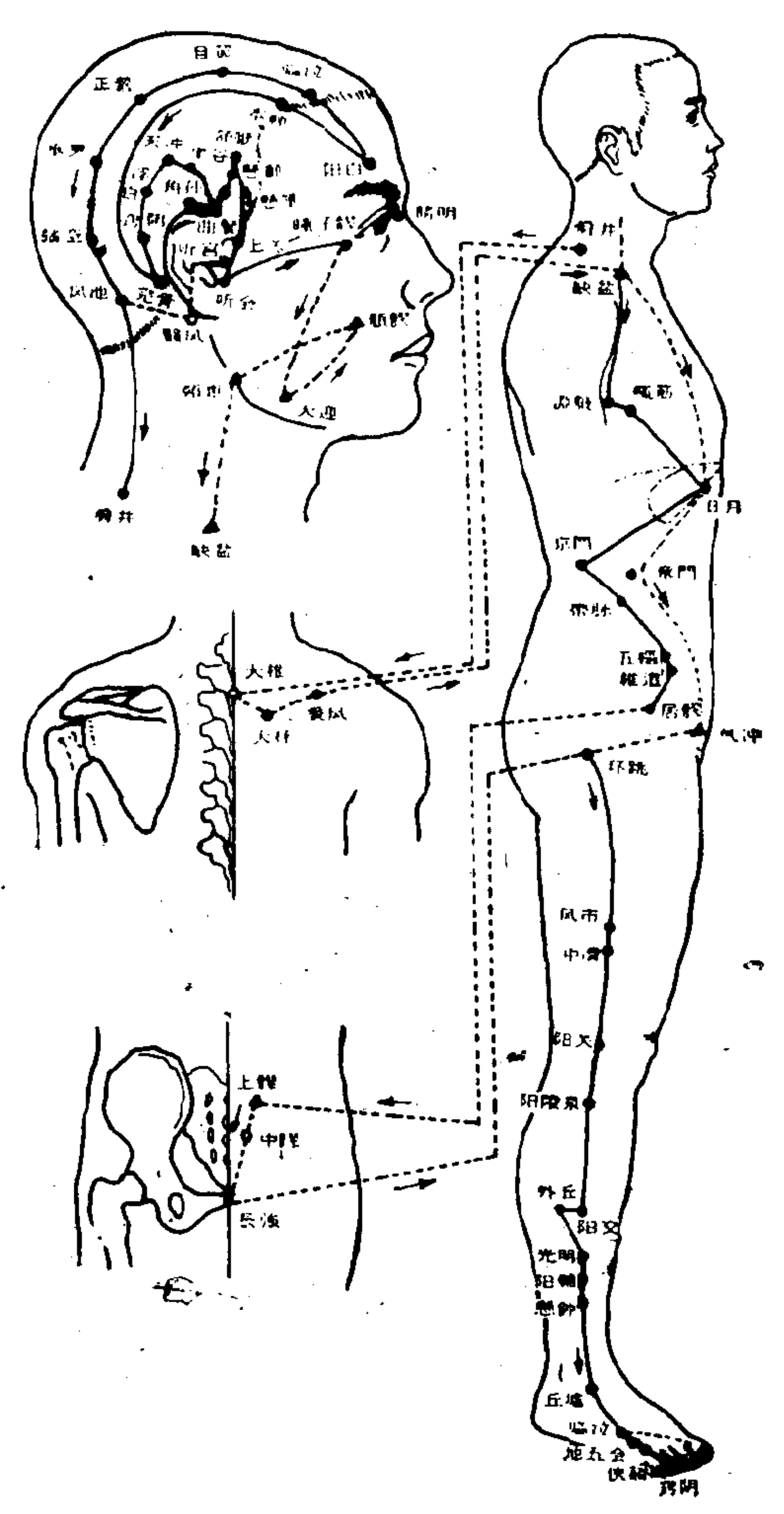


图69

（7）曲鬓穴，在耳上发际，曲隅陷中鼓颔有空。

（8）率谷穴，在耳上发际寸半陷处宛宛中。

（9）天冲穴，在耳后发际二寸，耳上各前三分。

（10）浮白穴，在耳后发际一寸处。

（11）窍阴穴，在完骨上，枕骨下，动摇有空者是。

（12）完骨穴，在耳后，入发际四分处。

（13）本神穴，在曲差旁一寸五分，直耳上发际四分处。

（14）阳白穴，在眉上一寸，与瞳子对直。

（15）临泣穴，在目上直入发际五分处陷中。

（16）目窗穴，在临泣后一寸五分处。

（17）正营穴，在目窗后一寸五分处。

（18）承灵穴，在正营后一寸五分处。

（19）脑空穴，在承灵后一寸五分，侠玉枕骨下陷中。

（20）风池穴，在耳后颞颥后，脑空下发际陷中。

（21）肩井穴，在肩上陷中，缺盆上，大骨前一寸五分处。

（22）渊腋穴，在腋下三寸宛宛中。

（23）辄筋穴，在腋下三寸，复前一寸，三肋端横直蔽骨旁七寸五分处。

（24）日月穴，在期门下五分处。

（25）京门穴，在监骨下腰中季肋处。

（26）带脉穴，在季肋下一寸八分陷中，脐上二分，两旁各七寸五分。

（27）五枢穴，在带脉下三寸，水道旁五寸五分处。

（28）维道穴，在章门下五寸三分处。

（29）居髎穴，在章门下八寸三分处监骨上陷中。

（30）环跳穴，在髀枢中下。

(31)风市穴，在膝上外廉两筋间。

(32)中渎穴，在髀外膝上五寸，分肉间陷中。

(33)阳关穴，在阳陵泉上三寸，犊鼻外陷中。

(34)阳陵泉穴，在膝下一寸，胻外廉陷中。

(35)阳交穴，在足踝上七寸，斜属三阳分肉之间。

(36)外丘穴，在足外踝上七寸处。

(37)光明穴，在足外踝上五寸处。

(38)阳辅穴，在足外踝上四寸，辅骨前，绝骨端，上去丘墟七寸处。

(39)悬钟穴，在足外踝上动脉中。

(40)丘墟穴，在足外踝下从前陷骨缝中。

(41)临泣穴，在足小趾四趾本节后陷中，去侠谿一寸五分处。

(42)地五会穴，在足小趾四趾本节后陷中，去侠谿一寸一分处。

(43)侠谿穴，在足小趾四趾歧骨间，本节前陷中。

(44)窍阴穴，在足小趾外侧。

四脉所属穴道及部位

1. 督脉穴道及其部位（图70）

(1)长强穴，在脊骶端计三分处。

(2)腰俞穴，在第二十一椎下宛宛中。

(3)阳关穴，在第十六椎下。

(4)命门穴，在第十四椎下。

(5)悬枢穴，在第十三椎下。

(6)脊中穴，在第十一椎下。

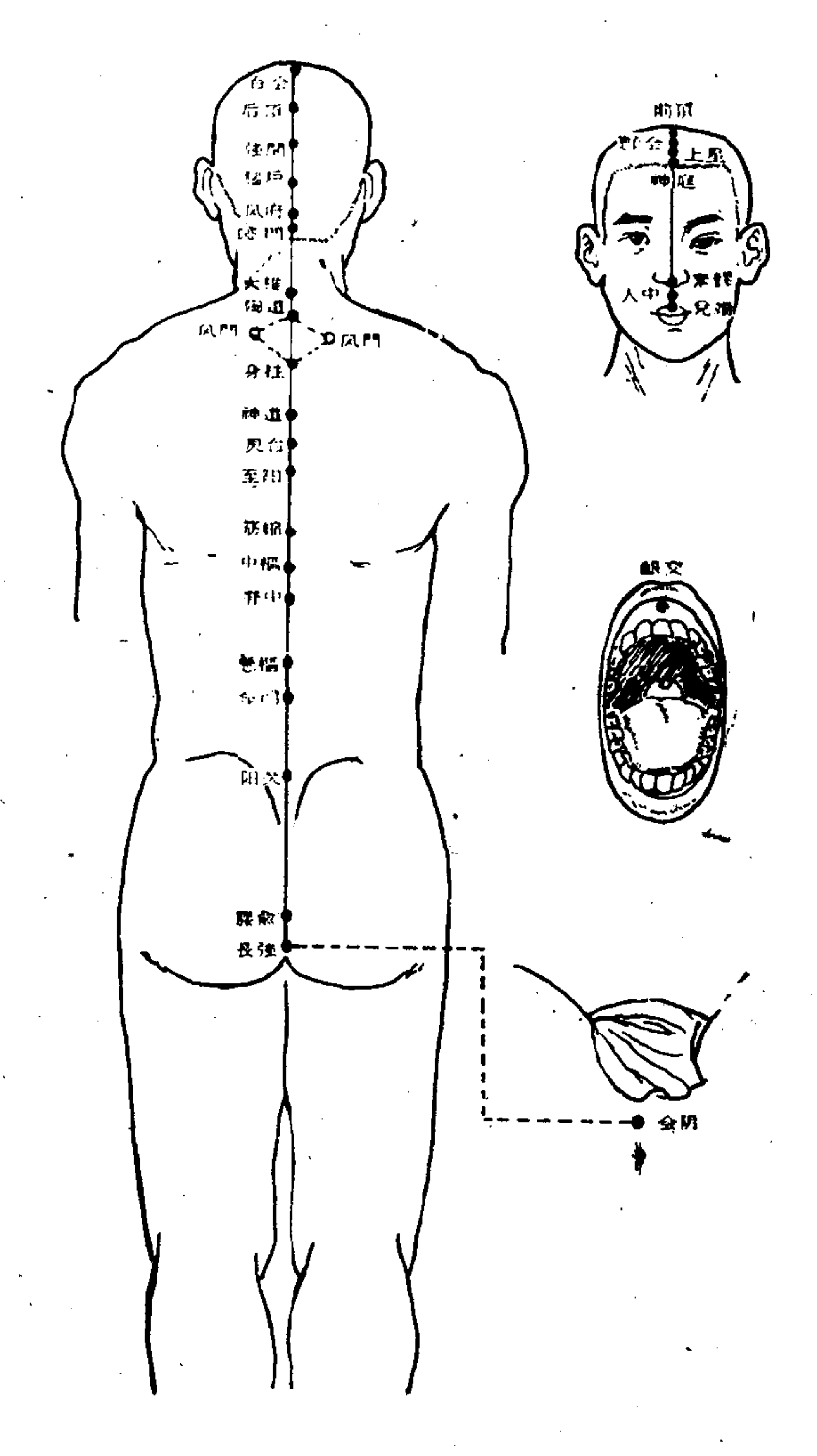

百会
后顶
強間
脑户
风府
瘂門
大椎
陶道
风門
风門
身柱
神道
灵台
至阳
筋缩
中樞
脊中
懸樞
命門
阳关
腰俞
長強
会阴
前顶
顖会
上星
神庭
素髎
人中
兑端
龈交

图70

(7)筋缩穴，在第九椎下。

(8)至阳穴，在第七椎下。

(9)灵台穴，在第六椎下。

(10)神道穴，在第五椎下。

(11)身柱穴，在第三椎下。

(12)陶道穴，在第一椎下。

(13)大椎穴，在第一椎上陷处宛宛中。

(14)哑门穴，在项后入发际五分项中宛宛中。

(15)风府穴，在项后入发际一寸大筋内宛宛中。

(16)脑户穴，在枕骨上强间后一寸五分处。

(17)强间穴，在后项之后一寸五分处。

(18)后项穴，在百会后一寸五分枕骨上。

(19)百会穴，在前项后一寸五分顶中央旋毛中。

(20)前顶穴，在囟会后一寸五分骨门陷中。

(21)囟会穴，在上星后一寸陷中。

(22)上星穴，在神庭后入发际一寸陷中。

(23)神庭穴，在鼻直上入发际五分处。

(24)素髎穴，在鼻柱上端准头。

(25)人中穴，在鼻柱下沟中央近鼻陷中。

(26)兑端穴，在唇之上端。

(27)断交穴，在唇内齿上龈缝中。

2. 任脉穴道及部位（图71）

(1)会阴穴，在两阴之间，任督冲三脉所起之处。

(2)曲骨穴，在横骨上，中极下一寸毛际陷中。

(3)子宫穴，在中极两旁各开三寸处。

(4)中极穴，在关元下一寸脐下四寸处。

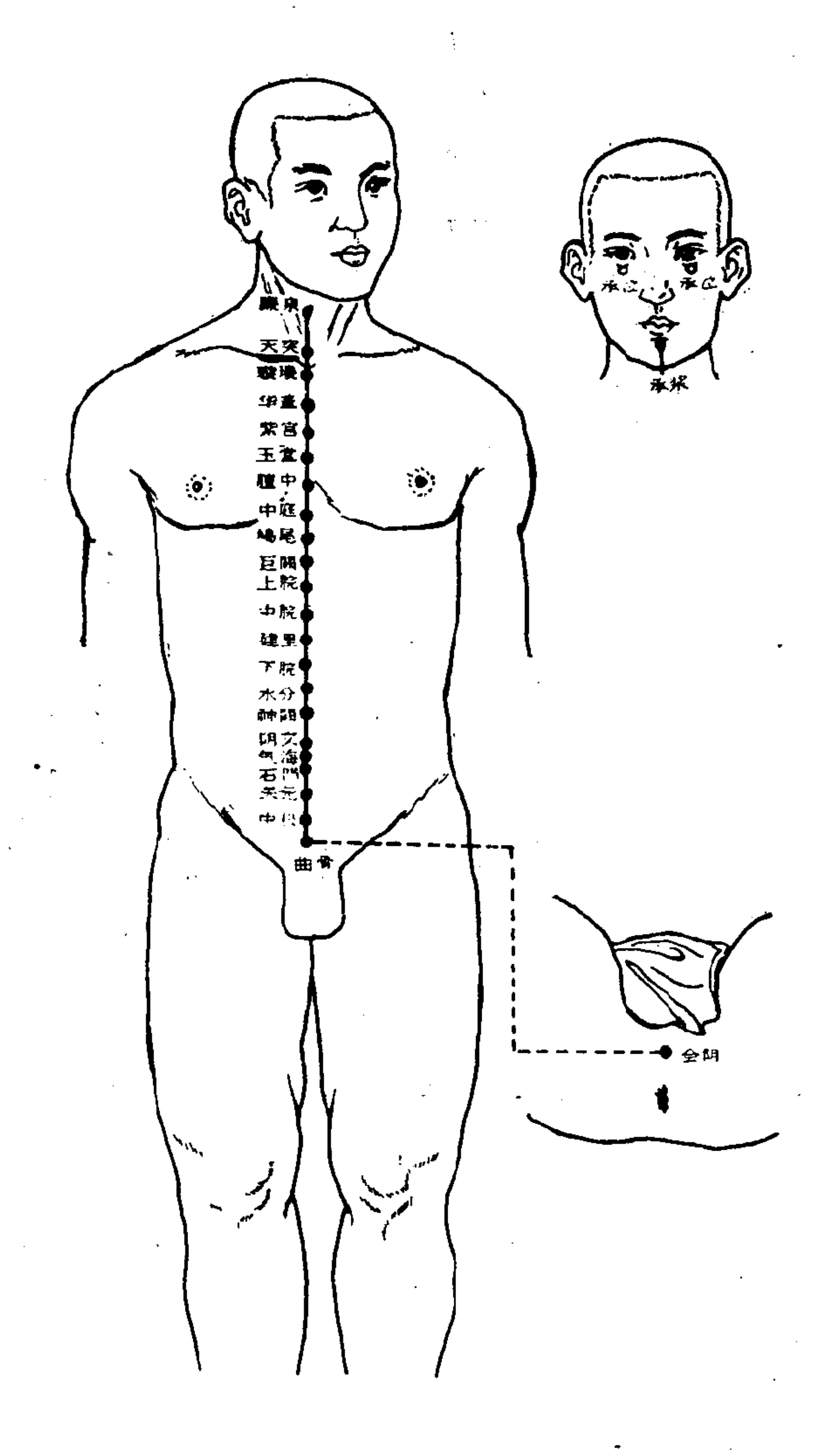


图71

（5）关元穴，在脐下三寸处。
（6）石门穴，在脐下二寸处。
（7）气海穴，在脐下一寸五分宛宛中。
（8）阴交穴，在脐下一寸，当膀胱之上。
（9）神关穴，在脐之中央。
(10)水分穴，在下脘下一寸，脐上一寸处。
(11)下脘穴，在建里下一寸，脐上二寸处。
(12)建里穴，在中脘下一寸，脐上三寸处。
(13)中脘穴，在上脘下一寸，脐上四寸处。
(14)上脘穴，在巨阙下一寸，脐上五寸处。
(15)巨阙穴，在鸠尾下一寸处。
(16)鸠尾穴，在两歧骨下一寸处。
(17)中庭穴，在膻中下一寸六分陷中。
(18)膻中穴，在玉堂下一寸六分横量两乳间陷中。
(19)玉堂穴，在紫宫下一寸六分陷中。
(20)华盖穴，在璇玑下一寸六分陷中。
(21)璇玑穴，在天突下一寸六分陷中。
(22)天突穴，在颈结喉下一寸宛宛中。
(23)廉泉穴，在头下结喉上中央。
(24)承浆穴，在唇稜下陷中。

3. **冲脉穴道及部位**（图72）

（1）幽门穴，在巨阙旁。
（2）通谷穴，在上脘旁。
（3）阴都穴，在通谷下。
（4）石关穴，在阴都下。
（5）商曲穴，在石关下。

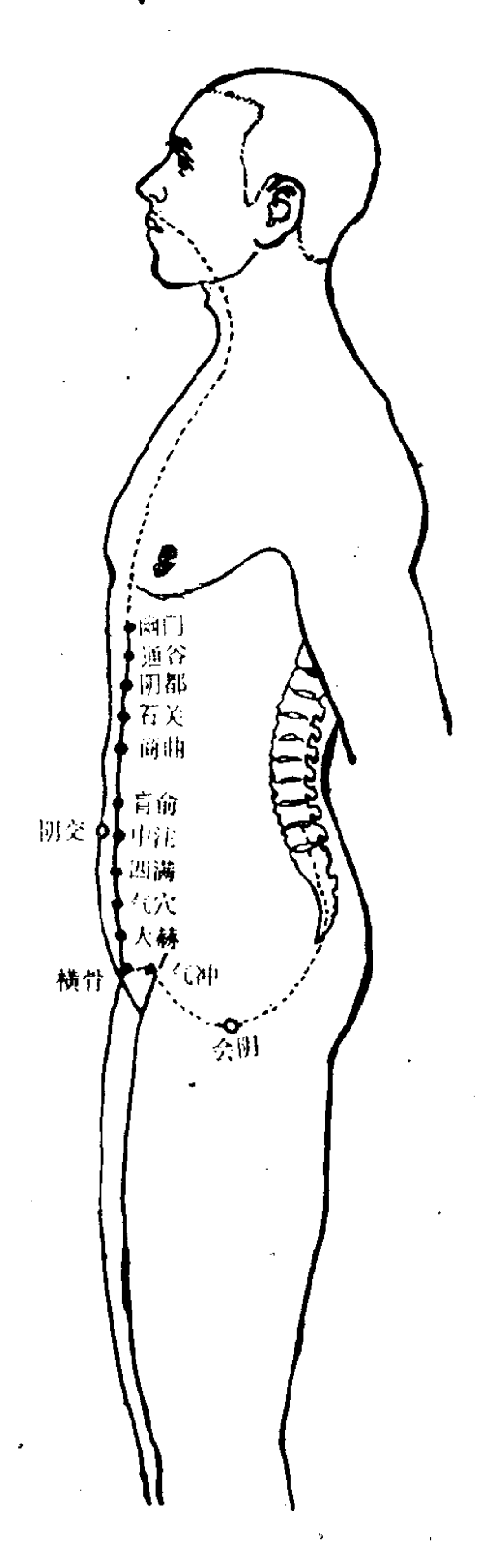


图72

(6)肓俞穴，在商曲下。
(7)中注穴，在肓俞下。
(8)四满穴，在中注下。
(9)气穴，在四满下。
(10)大赫穴，在气穴下。
(11)横骨穴，在大赫下。

4. 带脉穴道及部位（图73）

(1)带脉穴，在季胁下一寸八分处。
(2)五枢穴，在带脉下三寸处。
(3)维道穴，在章门下五寸三分处。
(4)申脉穴，在外踝之下。
(5)仆参穴，在跟骨之下。
(6)跗阳穴，在外跟之下。
(7)居髎穴，在章门之下。
(8)肩髃穴，在肩之端。
(9)巨骨穴，在肩之端。
(10)臑俞穴，在目下相距七寸处。

二跷所属穴道及部位

1. 阳跷穴道及部位（图74）

(1)申脉穴，在外踝之下。
(2)仆参穴，在跟骨之下。
(3)跗阳穴，在外跟之下。
(4)居髎穴，在章门之下。
(5)肩髃穴，在肩之端。
(6)巨骨穴，在肩之端。

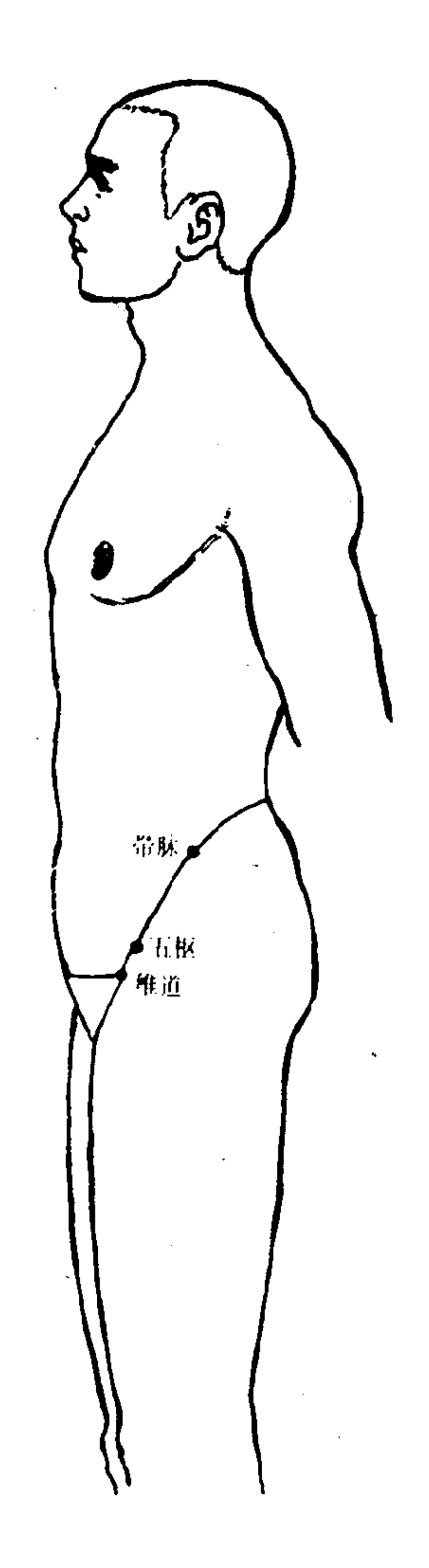


图73

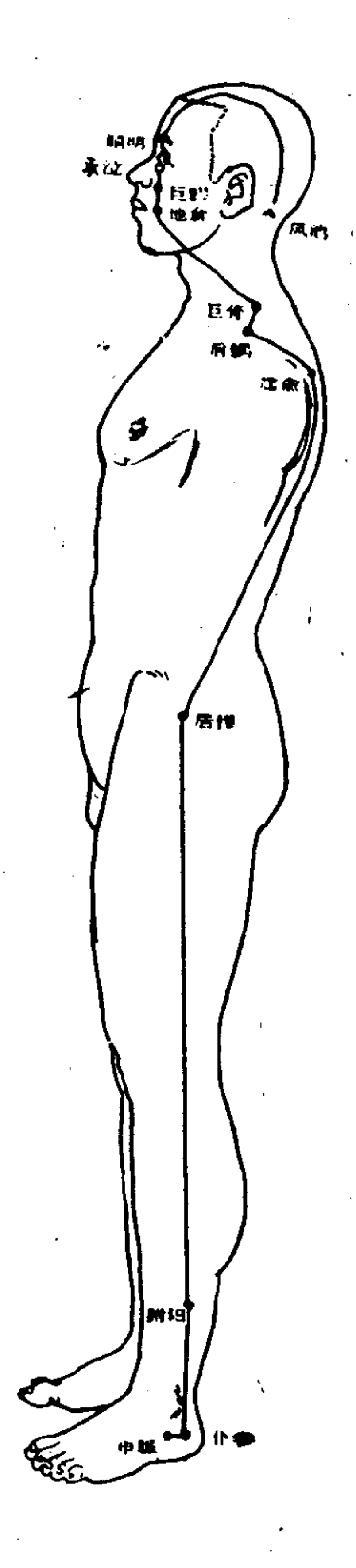


图74

(7)臑俞穴，在肩穴骨后申骨廉。
(8)地仓穴，在口吻之旁。
(9)巨髎穴，在鼻之两旁。
(10)承泣穴，在目下相距七寸处。
2. **阴跷穴道及部位**（图75）
(1)照海穴，在足内踝下。
(2)交信穴，在足踝上。

二维所属穴道及其部位

1. **阳维穴道及部位**（图76）
(1)金门穴，在足外踝下。
(2)阳交穴，在足外踝上。
(3)臑俞穴，在肩后甲上。
(4)臑会穴，在肩之前廉。
(5)天髎穴，在缺盆之上。
(6)肩井穴，在肩头之上。
(7)阳白穴，在肩之上部。
(8)本神穴，在曲差之旁。
(9)临泣穴，在两眼之上。
(10)目窗穴，在临泣之后。
(11)正营穴，在目窗之后。
(12)承灵穴，在正营之后。
(13)脑空穴，在承灵之后。
(14)风池穴，在脑空之下。
(15)日月穴，在期门之下。
(16)风府穴，在项后大筋间。
(17)哑门穴，在项后之中央。

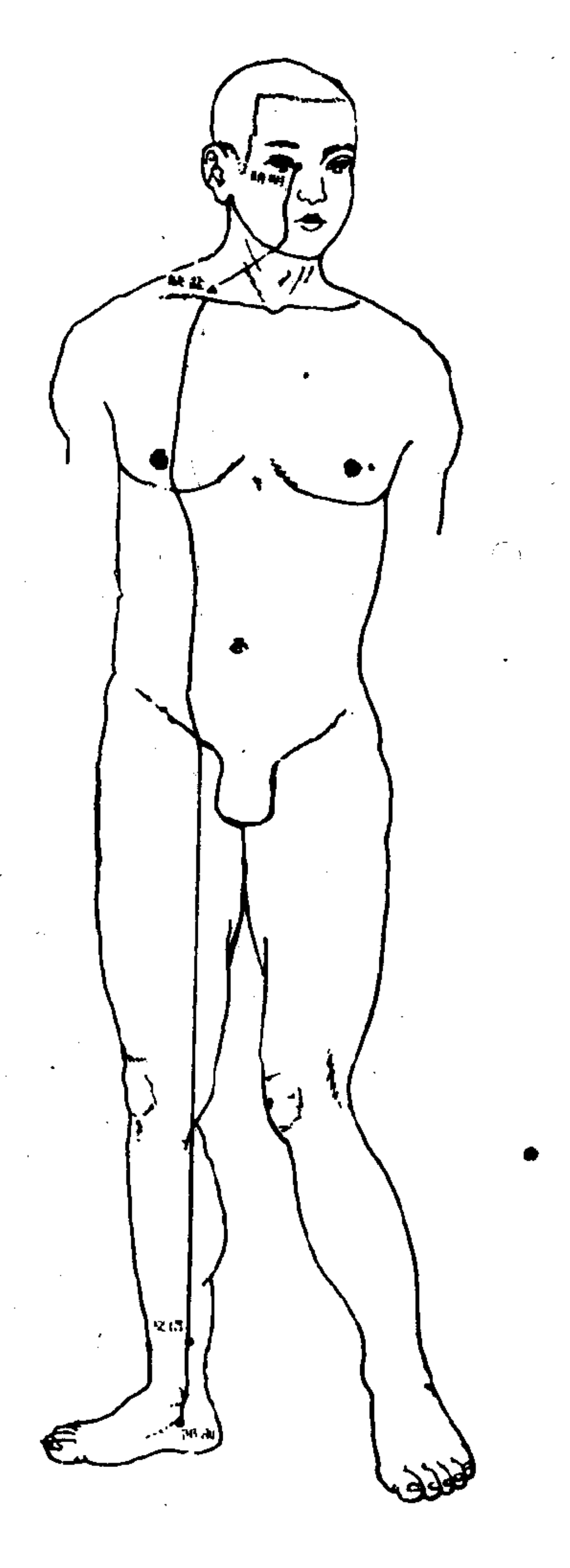


图75

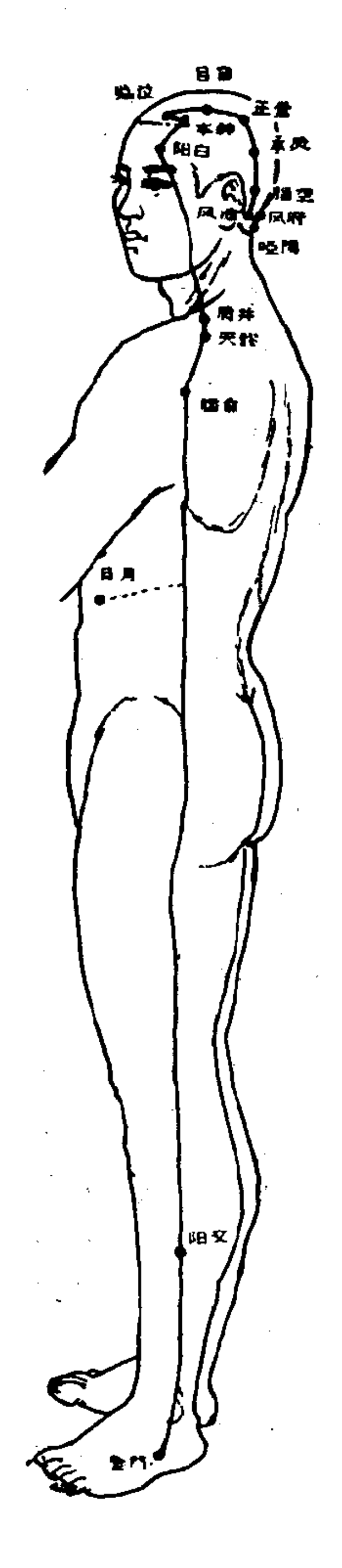


图76

2. 阴维穴道及部位（图77）

（1）筑宾穴，在足内踝之上。

（2）腹哀穴，在日月之下。

（3）大横穴，在腹哀之下。

（4）府舍穴，在腹结之下。

（5）期门穴，在乳之下。

（6）天突穴，在结喉之下。

（7）廉泉穴，在结喉之下。

经脉外奇穴及其部位

（1）内迎香穴，二穴，在鼻孔之中。

（2）鼻准穴，二穴，在鼻柱尖上。

（3）耳尖穴，二穴，在耳尖上，捲耳取尖上是。

（4）聚泉穴，一穴，在舌上，吐出舌中直有缝陷处。

（5）金津穴，一穴，在舌下左旁紫脉上。

（6）玉液穴，一穴，在舌下右旁紫脉上。

（7）鱼腰穴，二穴，在两眉之中间。

（8）海泉穴，一穴，在眉下中央脉上。

（9）太阳穴，二穴，在眉梢两旁陷中，太阳紫脉之上。

（10）大骨空穴，一穴，在大指中节上，屈指当骨尖陷中。

（11）中魁穴，二穴，在中指第二节骨尖。

（12）八风穴，二穴，在手指歧骨间左右各一。

（13）八邪穴，二穴，在手指歧骨间，左右各一。

（14）大都穴，二穴，在指虎口赤白肉际。

（15）上都穴，二穴，在手食指中指本节歧骨间。

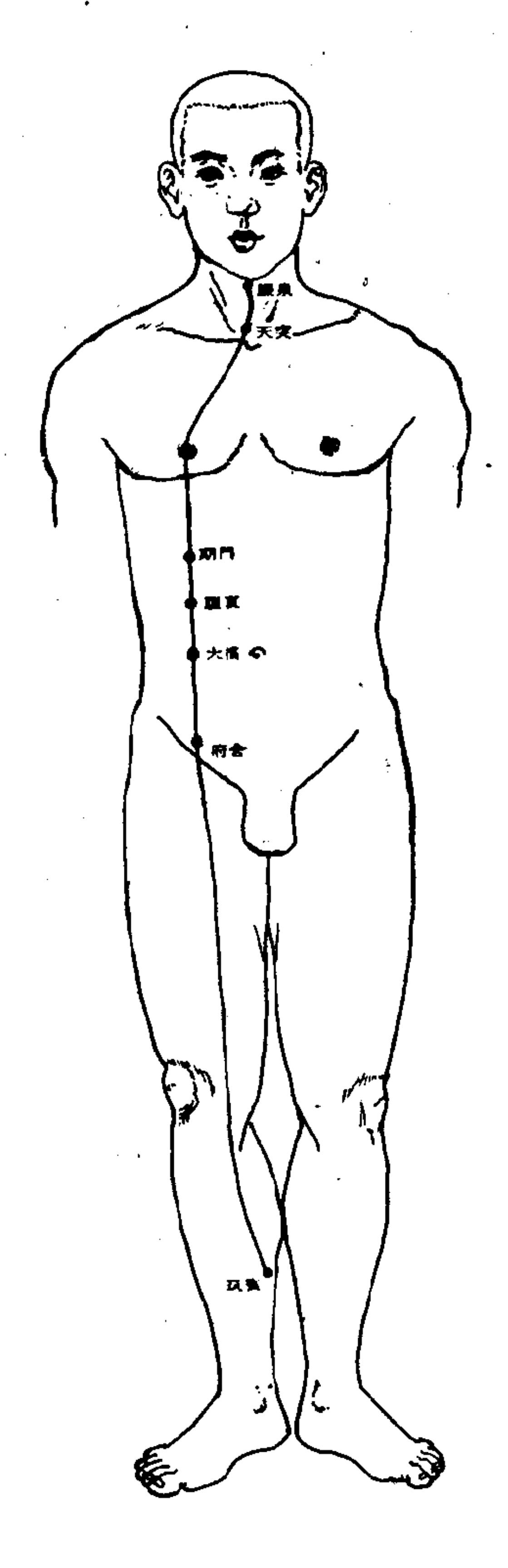


图77

(16)中都穴，二穴，在手无名指本节歧骨间，一名液门。

(17)下都穴，二穴，在手小指本节后歧骨间。

(18)十宣穴，十穴，在手指头上，去爪甲角一分处，每指各一穴。

(19)五虎穴，四穴，在手食指及无名指第二节骨尖。

(20)肘尖穴，二穴，手肘骨尖上。

(21)肩柱骨穴，二穴，在肩端起骨尖上。

(22)二白穴，四穴，在掌后横纹中，直上四寸，一手二穴(按即郄门)。

(23)独阴穴，二穴，在足第二指下横纹中。

(24)内踝尖穴，二穴，在足内踝骨尖。

(25)外踝尖穴，二穴，在外廉转筋。

(26)鬼眼穴，四穴，在手大指去爪甲如韭叶处。

(27)中泉穴，二穴，在手背腕中阳谿阳池之间陷中。

(28)小骨空穴，二穴，在手小指第二节尖上。

(29)印堂穴，二穴，在两眉中陷处。

(30)子宫穴，二穴，在中极两旁，各开三寸处。

(31)兰门穴，二穴，在曲泉两旁，各开三寸陷中。

(32)百虫窠穴，二穴，在膝内廉上三寸(即血海)。

(三)十二经气血流注时辰歌解

1. 手太阴肺经歌解

歌曰：

手太阴肺十一穴，中府云门天府诀，

夹白尺泽孔最存，列缺经渠太渊涉，

鱼际少商如韭叶，左右二十二穴。

解曰：

此一经起于中府，终于少商。取少商、鱼际、太渊、经渠、尺泽。脉起中焦，下络大肠，还循胃口，上隔属肺，从肺系横出腋下，循臑内，行手少阴心经之前，下肘中，循臂内上骨下廉，入寸口上鱼际，循鱼际出大指端，其支者从腕后列缺穴，直出食指内廉出其端，交手阳明也。多气少血，寅时注此。

2. 手阳明大肠经歌解

歌曰：

手阳明穴起商阳，二间三间合谷藏，
阳谿偏历温溜长，下廉上廉手三里，
曲池肘髎五里近，臂臑肩髃巨骨当，
天鼎扶突禾髎接，鼻旁五色号迎香，
左右四十穴。

解曰：

此一经起于商阳，终于迎香。取商阳、二间、三间、合谷、阳谿，曲池。其脉起于大指食指之端，循指上端，出合谷两骨之间，上入两筋之中，循臂上廉，入肘外廉，上循外廉、前廉上筋出髃骨之前廉，上出柱骨之会，上下入缺盆络肺，下膈属大肠。其支者，从缺盆上颈贯颊，入下齿缝中，还出侠口交人中，左之右，右之左，上侠鼻孔，循禾髎迎香而终，以交于足阳明也。此经气血俱多，卯时气注血此，受手太阴之交。

3. 足阳明胃经歌解

歌曰：

四十五穴足阳明，头维下关颊车停，

承泣四白巨髎经，地仓大迎对人迎，
水突气舍连缺盆，气户库房屋翳屯，
膺窗乳中延乳根，不容承满梁门起，
关门太乙滑肉门，天枢外陵大巨存，
水道归来次气冲，髀关伏兔走阴市，
梁丘犊鼻足三里，上巨虚连條口位，
下巨虚跳上丰隆，解谿冲阳陷谷中，
内庭厉兑经穴终，左右九十穴。

解曰：

此一经起于头维，终于厉兑，取厉兑、内庭、陷谷、冲阳、解谿、三里，脉起于鼻交頞中旁，约太阳之脉，下循鼻外，上入齿中。还出侠口，环唇下交承浆，循颐后下廉出大迎，循颊车，上耳前，过客主人，循发际，至额颅，其支别者，从大迎前入人迎，循喉咙，入缺盆，下膈属胃络脾。其直行者，从缺盆下乳内廉侠脐，入气冲中。其支者起胃下口，循腹里至下气冲而合，以下髀关，抵伏兔下入膝膑中，下循胻外廉下足踝，入中趾外间。其支者，下膝三寸，而别以下入中趾外间。其支者别踝上大趾间，出其端以交于太阳也。多血多气，辰时气血注此。

4. **足太阴脾经歌解**

歌曰：

二十一穴脾中州，隐白在足大指头，
大都太白公孙盛，商丘三阴交可求，
漏谷地机阴陵泉，血海箕门冲门开，
府舍腹结大横排，腹哀食窦连天谿，
左右四十二穴。

解曰：

此一经起于隐白，终于大包。取隐白、大都、太白、商丘、阴陵泉，与井荥俞经合也。其起大指之端，循指内侧白肉际，过窍骨后，上内踝前廉，下端内循胻骨后，交出厥阴之前，上循膝股，内膝廉，入腹属脾络，胃上膈，侠咽入舌本。其支别者，复从胃别上膈注心中。少血多气，巳时气血注此。

5. 手少阴心经歌解

歌曰：

九穴午时手少阴，极泉清灵少海深，
灵道通里阴郄遂，神门少府少冲寻，
左右一十八穴。

解曰：

此一经起于极泉，终于少冲。取少冲、少府、神门、灵道、少海。脉起心中，出属心系下膈，络小肠。其支者，从心系上侠咽系目。其直者从心系廉上肺，出腋下，下循臑内后廉，行太阴心主之后，下肘内廉，循臂内后廉，抵掌后锐骨之端，入掌内廉，循小指之内出其端。多气少血，午时气血注此。

6. 手太阳小肠经歌解

歌曰：

手太阳穴一十九，少泽前谷后谿薮，
腕骨阳谷养老绳，支正小海外辅肘，
肩贞臑俞接天宗，髎外秉风曲垣首，
肩外俞连肩中俞，天窗乃与天容偶，
锐骨之端上颧髎，听宫耳前珠上走，

左右三十八穴。

解曰：

此一经起于少泽，终于听宫。取少泽、前谷、后谿、阳谷、小海。脉起小指之端，循手外侧上腕，出手中直上，循臂骨下廉，出肘外侧两骨之间，上循臑外后廉，出肩解绕肩廉交肩上，入缺盆络心，循咽下低廉胃，属小肠。其支者出缺盆，贯颈上颊，至目锐眦，转入耳中。其支别者，别循颊上廉，抵鼻至目内眦也。多血少气，未时气血到此。

7. 足太阳膀胱经歌解

歌曰：

足太阳经六十七，睛明目内红肉藏，
攒竹眉冲与曲差，五处上寸半承光，
通天络却玉枕昂，天柱后际大筋外，
大杼背部第二行，风门肺俞厥阴俞，
心俞督俞膈俞强，肝胆脾胃俱挨次，
三焦肾气海大肠，关元小肠到膀胱，
中膂白环仔细量，自从大杼到白环，
各各节外寸半长，上髎次髎中腹下，
一空二空腰踝当，会阴阳尾骨外取，
附分侠脊第三行，魄户膏肓与神堂，
譩嘻膈关魂门九，阳纲意舍乃胃仓，
肓门志室胞肓续，二十椎下秩边场，
承扶臀横纹中央，殷门浮郄到委阳，
委中合阳承筋是，承山飞扬踝跗阳，
昆仑仆参连申脉，金门京骨束骨忙，
通谷至阴小趾旁，一百三十四穴。

解曰：

此一经起于睛明，终于至阴。取至阴、通谷、束骨、京骨、昆仑、委中，脉起目内眦，上额交巅上，其支者从巅至耳上角。其直行者从巅入络脑，还出别下项，循肩膊内侠脊抵腰中，入循络肾，肾属膀胱。其支别者，从腰中下贯臀，入腘中。其支别者，从膊内左右别下，贯胛侠脊内陆髎枢，循髀外廉下合腘中，以下贯腨内，出外踝之后，循京骨至小趾外侧端。多血少气，申时气血注此。

8. **足少阴肾经歌解**

歌曰：

足少阴穴二十七，涌泉然谷至太豁，
大钟水泉通照海，复溜交信筑宾实，
阴谷膝内跗骨后，已上从足走至膝，
横骨大赫联气穴，四满中注肓俞脐，
商曲石关阴都密，通谷幽门寸半辟，
折量腹上分十一，步廊神封阴灵墟，
神机彧中俞府毕，左右五十四穴。

解曰：

此一经起于涌泉，终于俞府。取涌泉、然谷、太豁、后溜、阴谷。脉起小趾之下，斜趋足心，出然骨之下，循内经之后，别入跟中上廉内，出腘内廉，上股内后廉，贯脊属肾络膀胱。其直行者，从肾上贯肝膈入肺中，循喉咙侠舌本，其支者，从肺出络心，注胸中。多气少血，酉时气血注此。

9. **手厥阴心包络经歌解**

歌曰：

九穴心包手厥阴，天池天泉曲泽深，

郄门间使内关对，大陵劳宫中冲侵，

左右一十八穴。

解曰：

此一经起于天池，终于中冲。取中冲、劳宫、大陵、间使、曲泽。脉起胸中，属心包，下膈联络三焦。其支者，从胸出胁下，抵腋下，下循臑内，行太阴少阴之间，入肘中，循臂两筋之间，入掌中，循中指出其端。其支别者，从掌中循无名指出其端。多血少气，戌时气血注此。

10. 足厥阴肝经歌解

歌曰：

一十四穴足厥阴，大敦行间太冲侵，

中封蠡沟中都近，膝关曲泉阴包临，

五里阴廉急脉穴，章门常对期门深，

左右二十八穴。

解曰：

此一经起于大敦，终于期门。取大敦，行间、太冲、中封、曲泉。脉起大趾聚毛之际，上循足跗上廉，去内廉一寸，上踝八寸，交出太阴之后，上腘内廉循股，入阴中环阴器，抵小腹，侠胃属肝络胆，上贯膈布胁肋，循喉咙之后，上入颃颡，逢目系，上出额，与督脉会于巅。其支者，从目系下颊里，环唇内。其支者，复从肝别贯膈，上注肺。多血少气，丑时气血注此。

11. 手少阳三焦经歌解

歌曰：

二十三穴手少阳，关冲液门中渚旁，

阳池外关支沟正，会宗三阳四渎长，

天井清冷渊消泺，臑会肩髎天髎堂，
天窗翳风瘈脉青，颅息角孙丝竹长，
和髎丝竹空有常，左右四十六穴。

解曰：

此一经起于关冲，终于耳门。取关中、液门、中渚、阳池、支沟、天井。脉起手无名指端，循手表腕出臂外两骨之间，上贯肘，循臑外上肩，交出足少阳之后，入缺盆交膻中，散络心包下膈，偏属三焦。其支者，从膻中上出缺盆，上项侠耳后，直上出耳上角，屈下颊至眼眶下。，其支者，从耳后入耳，中至目锐眦。多气少血，亥时气血注此。

12. 足少阳胆经歌解

歌曰：

少阳足经童子髎，四十四穴行迢迢，
听会上关颔厌集，悬颅悬厘曲鬓翘，
率谷天冲浮白次，窍阴完骨本神邀，
阳白临泣目窗开，正营承灵脑空摇，
风池肩井渊腋部，辄筋日月京门标，
带脉五枢维道续，居髎环跳神市招，
中渎阳关阳陵穴，阳留外丘光明消，
阳辅悬钟丘墟外，临泣地五侠谿会，
第四趾端阴窍毕，左右八十八穴。

解曰：

此一经起于童子髎，终于窍阴，取窍阴、侠谿、临泣、丘墟、阳辅、阳陵泉，脉起目锐眦，上抵角下，耳后循颈，行手少阳之前，至肩上，交出手少阳之会，入缺盆。其支者，从耳后入耳中，走耳前，至目锐眦后。其支者，别目锐眦下大迎，合手少阳抵

眼眶，下颊车，合缺盆，下胸中，贯膈络脾，属胆，循胁里出气冲，绕毛际，横入髀厌中。其直者，从缺盆下渊腋循过季胁，下合髀厌中，下循髀关出膝外廉，下外辅之前，直下抵绝骨之端，下出外踝之前循足附上入小趾、四趾间。其支者，别附上人大趾，循歧骨内出其端，还贯入爪甲，出三毛。多气少血，子时气血注此。

(四)三十六致命穴位

人身穴道，虽应周天之数，然在点穴术中，穴道凡主三十有六，此三十六穴，一被点打，即有性命之虞，且受伤之后，救治亦非易易，所以，对于此三十六穴道，应极力避开，不要轻易下手。技击家云，"穴有死晕，点有轻重"，这三十六穴，即为死穴，点重便不可救治。三十六穴名如下：

百会穴、太阳穴、鼻梁穴、人中穴、牙腮穴、开空穴、天井穴、肩元穴、气门穴、玄机穴、将台穴、期门穴、七坎穴、章门穴、丹田穴、下阴穴、白海穴、曲池穴、脉腕穴、三阴焦穴、阳冲穴、太豁穴、太冲穴、涌泉穴、天股穴、对口穴、凤眼穴、挂膀穴、凤凰入洞穴、脊梁穴、凤尾穴、脊心穴、精促穴、笑腰穴、敲尾穴、踝骨穴。

（五）点穴术练法

1．指功

点穴之术，贵以一指之力，克敌制胜。然而一指之力，非常有限，触于硬质之物，且易自伤，欲求制人，谈何容易，非具有极深之锻炼，决难如愿。故学点穴者，对于头层功夫中，所述之三步练法，能体会入微之后，最要的就是练习指功。指功练习可取七十二艺中的一指金刚法、点石功、摩插术、蜈蚣跳等法，也可在松板上练习，或用中食二指，或单用食指，以指顶点之。初时力量轻些，以后逐渐加重，与日俱进，以至于极重。大约经3个月，指顶已不似未练时之脆弱，则可舍松板而更换青砖。再3个月后，则可更换青石，日日点之，一年后，则指功可成。若再深习更妙。如用以点人，无不如愿。练习一指金刚法、点石功、摩插术、蜈蚣跳之功，最易伤及皮肉，可在七十二艺练法中寻秘方防治之。至于指顶点松板及砖石之法，则另附练指法于文后。须于行功之前，浸洗一次，以防手指溃烂。

附：点穴术练指秘方

生半夏50克，川乌75克，茄皮75克，羌活50克，象皮75克，紫草75克，生南星50克，乳香75克，当归75克，青皮50克，草乌75克，大附子二个，辣椒50克，鹿衔草75克，黄蜂窝二个，川椒50克，鹰爪一对，青盐200克。

以上十八味药，用老醋2500克，同煎去渣，冷时以手浸入，如感觉如蚁咬，即起出拭干，然后行功，舒筋活血，强肌壮骨。

2. 点打

指功练成之后，则可进一步练习点打。用巨木一株，制成人形，高低大小，与真人同。然后用红笔依各穴所在处点上标记。其主要穴道，则用黄色或其他颜色点之，以殊于寻常穴道。布置周妥之后，练习者面对木人而立，相距尺许，自己默数一穴，或请人随意说一穴名，即运劲于两指或一指之顶，依所说之穴点之。一点之后，又须自判所点之穴，有无错误，然后再举别一穴点之。初时灵感生涩，仓率或多错误，或发不能中于穴眼，但每日勤行，日行数百度，久而渐熟，此病立除。此一步功夫完全在日间光明处练习，用两目之视力，以辅其手指者，练至百无一失时，再改为在灯火下练之；然后逐渐减其光焰，以至在完全黑暗中继续练习，如能达到百发百中，则一步功夫练习纯熟。

3. 眼力

眼力在武术上极为重要。在点穴术上，务须力求其锐利，最好能于暗中辨察毫芒，但非下苦功练习，不能到此境地。练习之法，可分两步，在入手之初，宜于每日夜间，息灯静坐，瞑目定心，默思室中各物之位置，某物在某处，沉思片时，然后启目视之，初虽不可得允，越时稍久，自能隐约见之，以至完全看见。此第一步功夫为外层，练成之后，须更进一步，练习内层功夫。于每日天色蒙明，红日将出之际，步至旷野，山上尤佳，面东而立，以待日出，等旭日自地面透出时，即屏息闭气静心凝神，定睛视日，自觉眶中有热气一缕上透，宜即紧闭双目，先运眼珠向左右瞬烁，如开合轮睛，左右各七十二度，然后更运眼珠自左泛上，转右达下亦行七十二度，次自右泛上，转左达下，亦七十二度，行

毕稍息然后开眼再行视日，视后再瞬，瞬视各三十六次而功毕。如能勤行，一年之后，虽在黑暗之处，亦可以明察秋毫。有此眼力，以言点穴，则手眼相应，即暗中点人，亦发无不中。此练法为二层功夫。

4. **虚劲**

凡练习点穴之人，在第二层功夫完毕，造炉火纯青之境，用以临敌，较寻常之各种武术，自应出倍，不可同日共语，惟究竟尚属于外层，非手指着穴，不能奏效，故敌人相距略远，即失效用。内层功夫者则敌人虽在十步之外，指不着穴，但依穴道所在之处，遥遥指点，即有劲自指端射出，而达于敌人之穴，亦可立刻阻住其气血之头，使不能活动循行，全身麻木，不能转动，其术较外层为妙，此毕竟何术以致之，乃虚劲之为用耳，惟练习此种虚劲，较之练习实劲，其难易实甚悬殊。第一步宜置一架于来往头经之处，更以丝绵制一碗大圆球，系以丝线，悬诸架上，出入行径其处，则骈二指凭空作势指点，初时相距极近，惟以手指不及绵球为度。如此指点，先时绵球头不为所动，及后自能应指荡出，出入每见棉球，头指若干度，待近处能使绵球荡出后，逐渐移远，至八尺为度，然后易绵球为沙球，使分量略重，如法练之，亦至能于八尺之外，遥遥指点，使沙球应指荡出为度。然后更易以铁珠袋等极重之物，依前报练习之，至能在相距一丈处，尽二指之力，射发十二斤之重物，则虚劲已极可观。惟此虚劲，中间并无别种阻障，尚系直劲，若着于皮肉之上，虽亦足以伤人，然一遇坚厚之衣服，或有防身之装束，如甲胄之类，从中阻障，其劲即不能透入，而使敌人受制。故虚劲练成之后，尤须透劲，此则内层

功夫之初步耳，惟非二三年苦功，不克有成也。

5. 透劲

所谓透劲者，即劲能透物之谓也。常人之劲，头着物而后及，至能运劲凭空击人，已非易事，今欲使其劲透物而入，以制敌人，非难而又难乎？在不知者闻此说，且疑为荒诞不经，实则苦功所至，无不可致之事也。谚云，只要工夫深，铁梁磨成针，诚不堪之论也，惟此项工夫，练习为难耳。先用油灯一盏，燃置桌上，灯之前面，则竖一纸屏为障，障纸初时宜用洋皮纸，取其质韧而薄，劲易透也，人立距桌二尺处，以指点之，火焰为纸所障，初时劲头不能达，稍久，略能如微风透入，使光微摇，入后渐使火焰摇动，再进则一指点间，燎焰闪烁不定，摇摇欲灭，以至于应手而灭为止。然后稍远二尺、一丈后更换厚皮纸，如法练习有效，则更换硬纸，进而至于玻璃铁木为障，亦能在相距一丈之外，运力指点之，劲能透入，使灯熄灭、则功造大成。在更易屏障之际，同时须注意灯焰，务使逐渐放大，油灯焰至无可再大时，则易以烛、烛之后，则易线香，线香之后，则易棒香，因香之为物，有火无焰，极不易灭，能隔木板而指香使灭，则功造炉火纯青之境矣。练成此功，因非一年半载之时日，最少亦须三年五载，而练成之后，其劲能达十八步以外，非但能直接达于敌人表面之皮肉，而使之受伤，即敌人身衣重甲，其劲亦能透入使之受伤，平常人练得此等功夫，已足称雄于武术界，若更益以点穴之法，更有相得益彰之妙，虽敌人顽强众多，我但骈其二指，遥遥作势指点，亦应手而倒，无可抵御，此项内层透劲，实习为武功中之最高者，惟练习非易耳。

6. 实习

实习者何，即择同道互相点打之法也。惟防误伤起见，点打时只轻轻会意而已，非若实行点打，盖求准确与手法之诀微也。其法，初时赤膊行之，则筋肉暴露，易于取准，且手法易施，于行拳过步之际，能运用手法取准精确，则着衣行之，待能着棉衣皮衣而能取准，手法亦能运用精确，则九步练法成矣，至此则点穴术全功已竟，惟互相演练之时，切忌手重，盖恐稍有不慎，伤及穴道，则非所宜也，要在虚力实力之劲路，一指二指鸡心拳按掌插掌之运用，利用声东击西之法，惊上取下之术，以期收临机应斗之功也，如点百会穴用按掌前搓，点期门穴用插掌，点太阳穴用二指金剪，点锁心穴用一指金刚，点脉腕穴用鸡心拳，或横冲顺扣，或上捏下拿，或左截右点，种种手法，要在看敌势以为转机，不可拘守成章，仅用死法，是为实习练法。

（六）点穴救治法

学习武事者，能伤人，必能救人；能死人，必能活人，否则即为死手。寻常武术，固已如是，而点穴术，实为尤甚。固寻常武术，出手伤人，不中要害不至有生命之虞，即自己不能治，犹可借助于伤科，而点穴一术，世之为伤科者，未必能知点穴之理，不知其理，既无所用其手法，而此等损伤，又非药石所能奏效，故必自我点之，自我治之。救治之法，初亦非难，盖点穴之理，既以阻滞气血，使不能流动，而致全身受其牵制，若能开其门户，使气血复其流行，则经脉既舒，其病自去。如某时点人，闭住某穴，则其气

血，必滞于其穴之后，治法当在其穴之前面导之，或在对位之穴启之，使所闭之穴，感受震激，渐渐开放，则所阻滞之气血，亦得缓缓通过其穴，以复其流行。惟被点之时间过久，则气血必有一部分凝结，而成淤穴，如果这样则除用合宜之手法外，还要借药物之力，以行其淤，否则淤滞于肉，气血虽不完全受到阻遏，但流行却不能畅，这样便会造成别种病症，甚至成为残废，是宜审慎为之。

1．点华盖穴治法

华盖穴在心上，属肺经。此穴受伤重，血迷心窍，必定昏晕而死，急用药发散为妙。

枳壳10克，良姜10克，同13味药(见后)共煎，用陈酒冲服，加七厘散1克，能通心胃滞血，用冷粥一碗吃下立止，再服夺命丹三服，可望全愈。

2．点肺底穴治法

肺底穴被点，急服13味煎药，另加引药桑白皮10克，照煎服，又七厘散1克，紫金丹三服，可望全愈。

3．点正气穴治法

正气穴在左偏乳上一寸三分，属肝经。被点后用乳香10克。青皮10克为引，同13味煎服。又七厘散1克，再次服夺命丹二服。

4．点气海穴治法

气海穴在左乳下一寸四分。被点后，用木香10克，广皮10克，同13味煎服。又七厘散3克，再次服夺命丹三服。

5．点上血海穴治法

上血海穴在右乳上一寸三分，属肺径。被点后用红木香10克，元胡索10克，同13味煎服。又七厘散1克，推行淤血。

再夺命丹三服。

6． 点正血海穴治法

正血海穴在右乳下一寸三分，属肺径。被点后用刘寄奴10克，桑黄10克，同13味汤药煎服。又七厘散3克，再饮夺命丹一服。

7． 点下血海穴治法

下血海穴在右乳下一寸四分，属肺径。被点后用13味加灵脂7克，蒲黄7克，共煎服。又七厘散2克，再夺命丹三服。

8． 点气血二海穴治法

气血二海穴在左右傍乳下一寸三分，属心肝肺。13味加木香7克，枳壳7克，同煎服。又夺命丹三服，七厘散2克。

9． 点黑虎穴治法

黑虎穴在心口软骨中。被点后用13味加内桂5克，炒紫丁香3克，同煎服。又七厘散一服，再次夺命丹三服，再地鳖紫金丹四五服。

10． 点藿肺穴治法

藿肺穴在心口中下一寸三分，属心径。被点后，立刻昏暗不醒，可打右膀肺底穴下半分。随举劈掌一挪擦，即还醒，此名回魂穴。用桔梗5克，川贝7克，同13味煎服二剂。又夺命丹三服，再七厘散2克，再紫金丹三服。

11． 点翻肚穴治法

翻肚穴在心口中偏左一寸三分，属肝径。被点后用豆蔻5克，木香5克，巴豆霜4克。同十三味煎煎。又七厘散2克，再饮夺命丹三服。再用地鳖紫金丹三服。

12. **点腹脐穴治法**

腹脐穴属小肠、脾二径。被点后用桃仁7克，元胡索7克，同13味煎服。又七厘散2克，夺命丹三服，可全愈。

13. **点丹田穴治法**

丹田穴在脐下一寸三分，亦名分水，精海二处相连，属小肠肾经。被点后用三棱、木通各7克，同13味煎服。又七厘散2克，可全愈。

14. **点正分水穴治法**

正分水穴在脐下一寸四分，属膀胱径。此处是大小肠二气相汇之穴。被点后大小二便不通。用13味加蓬术、三棱、生军各7克，又服七厘散2克，再紫金丹二服，可治愈。

15. **点气膈穴治法**

气膈穴在脐下二寸偏左。被点后，用五加皮、川羌活各7克，同十三味煎二剂。又服七厘散2克，再服夺命丹三服，可治愈。

16. **点关元穴治法**

关元穴在脐下一寸三分偏右五分。被点后，用13味加小青皮、车前子各10克同煎。又七厘散2克，夺命丹三服，可治愈。

17. **点血海门穴治法**

血海门穴在右胁脐下二寸。被点后，用紫胡、当归各7克，同13味煎服。又七厘散2克，再饮夺命丹三服，可治愈。

18. **点气膈门穴治法**

气膈门穴在左胁软骨梢与肉相连之处。被点后，用厚朴、五灵脂、砂仁各10克，照前煎服。又夺命丹三服，可治

愈。

19. 点血囊穴治法

血囊穴在右胁软骨下二分。被点后，用归尾、苏木各7克，与前法服，又地鳖紫金丹四五服可治愈。

20. 点血仓期门穴治法

血仓期门穴在右胁梢骨下八分软肉之处。被点后，用丹皮、红花各7克，同13味煎服。又夺命丹三服，可治愈。

21. 点气血囊合穴治法

气血囊合穴在左傍肋梢骨下一分。被点后，用蒲黄10克，韭菜子7克，同13味煎服。加陈酒一杯冲饮更佳。

22. 点督脉穴治法

督脉穴在脑后枕骨中。能通三径，为一身之主。伤后急用川芎10克，当归5克，同13味煎服。又七厘散2克，次用夺命丹四五服，可治愈。

23. 点正额穴治法

正额穴在头额正中，属心径。被点后，急用羌活、防风、川芎各7克，同13味煎服。又夺命丹三服，可治愈。

24. 点大肠命门穴治法

大肠命门穴被点后，可急用川芎、羌活各5克，同13味煎服。又七厘散1克，次夺命丹二服，外用八宝丹粉药敷之，可治愈。

25. 点脏血穴治法

脏血穴在头两边耳尖上，属肝径厥阴径。被点后，用当归5克，生地10克，川芎5克，同13味煎服。又七厘散2克，次夺命丹三服，外用桃花散敷之，可治愈。

26. 点印堂眉心穴治法

印堂眉心穴在头中额下一寸。被点打后，急用防风、羌活、荆介、川芎各7克，同13味煎服。又七厘散2克，次夺命丹三服，可治愈。

27. 点血阻、捉命、斩命、黑虎心、归阴、游魂穴治法

如果肋骨断碎，取重秋糯稻草谷，鲜者200克，陈者160克，炒灰。以童便制七次。存性。再用续随子叶（去刺）100克。捣烂，与草灰和匀。再捣糊加小麦粉一盅，捣成膏，陈酒制好，敷患处，立刻止痛。再服七厘散1克，酒吞服。又地鳖紫金丹5克，夺命丹三服。

28. 点背部穴治法

凡人身背部穴道，生死之位，属肾命。背心第七节骨两傍，偏下一分，软肉之处，打重者心吐血痰。用骨碎补、杜仲各10克，同13味煎服。又夺命丹三服，可治愈。

29. 点后海穴治法

后海穴在肾命穴下偏两傍。并横下一寸八分。被点后，用补骨脂7克，乌药10克，同13味煎服。又紫金丹三服，可治愈。

30. 点腰眼穴治法

腰眼穴在后海下1寸3分两腰眼中。左属肾，右属命。被点后，用桃仁、续随子各7克，同13味煎服。又夺命丹3服，次服药酒，可治愈。

31. 点命门穴治法

命门穴在腰肾右边傍中。被点后，用桃仁、柴胡各7克，同13味煎服。又夺命丹3服，可治愈。

32. 点后海底穴治法

后海底穴在臀股尾梢骨下2分。被点后，用大黄、月石、木瓜各10克，同13味煎服。又夺命丹3服，可治愈。

33.点鹤口穴治法

鹤口穴在两腿骨尽处。被点后，用薏苡、木瓜各10克，牛膝7克。同13味煎服。又地鳖紫金丹4服，可治愈。

34. 点涌泉穴治法

涌泉穴在脚底心。被点后，用木瓜、川牛膝各10克，同13味煎服。若肾子伤者，川参、三七、益智仁10克。

以上三十六大穴。受伤重者必死。轻者可救。凡斗打时切不可轻意，须当服药为主。各穴道受伤者，先用发散为主，十三味总煎方为君。加减十三味为左。丸药、药散临症用之。凡施药切勿误人。慎之慎之。

点穴救治十三味秘方（通治跌打损伤）

川芎10克，归尾15克，玄胡10克，木香10克，青皮10克，乌药10克，桃仁10克，远志10克，三棱7克，蓬术10克，碎补10克，赤芍10克，苏水10克。如大便不通加生军10克，小便不通加车前子15克。胃口不开加厚朴、砂仁各10克。水两碗煎至半碗，陈酒冲服。

加减十三味

红志去油7克，寄奴10克，肉桂7克，广皮10克，杜仲10克，当归15克，玄胡10克，砂仁10克，五加皮15克，五灵脂10克，生蒲黄10克，枳壳7克。水煎，酒冲服。

又方

赤芍、乌药、枳壳、青皮、木香、香附、桃仁、玄胡、三棱、蓬术、寄奴、砂仁、苏本。危急者去寄奴加葱白3

枚，如吐血加荆介炒焦，藕节陈酒煎服。

又方

广皮7克，青皮5克，五灵脂15克，生蒲黄10克，赤芍10克，归尾15克，香附150克，五加皮10克，红花7克，枳壳10克，乌药10克，砂仁10克，元胡索7克，陈酒煎服。

通治发散方（凡损伤先须发散瘀血，不遇重症宜通用1、2剂）

川芎10克，归尾12克，防风10克，羌活10克，荆介12克，泽兰12克，枳壳10克，独活10克，猴姜12克，加天葱豆3枚，水煎，酒冲服。

发散上部方

防风10克，白芷10克，红木香5克，川芎10克，归尾10克，赤芍10克，陈皮10克，羌活10克，法夏10克，独活7克，碎补7克，甘尾5克，生姜3片，水煎，酒冲服

发散中部方

杜仲、川断、贝母、桃仁、寄奴、蔓荆子各10克，当归、赤芍、自然铜（醋煅）各15克，肉桂4克，茜草10克，水煎，酒冲姜汁服

发散下部方

牛膝、木瓜、独活各15克，归尾10克，川芎10克，川断、厚朴、灵仙、赤芍、银花各15克，甘节10克，水煎，酒冲姜汁服

凡人上中下三处受伤，须用发散药一二剂为要。气急有痰，加制半夏15克；风痰，加制南星10克；心惊，加胆星7克，桂心4克，香附7克，同煎服。

四、卸 骨 法

卸骨一法，可分为捏、卸、推、揉等种类，其有效与否，则全在施术之熟能生巧耳。

捏法，即用拇指及中食二指，捏握欲卸之关节，用手上之巧劲，使其骨骼衔接之外斜歪或脱臼，则其骨骼不能吻合，于是失其灵活之效。

卸法，即用手掌，指，拳（虎爪拳、鸡心拳）攒打骨缝衔接之处，使关节骨骱受攒打之震动力，而至斜歪脱臼，失其效用。

推法，人身各骨唧接之处，皆有关节，互相吻合，骨缝紧凑，故能长短伸缩。若某关节之处，被捏卸后，稍有斜歪或脱臼，则其骨虽未破碎折断，但也一定疼痛难忍，不能转动。这就需要用推法将其复位。推时要视其应推之骨用两手或一手扶住，然而视其关节之方向，而定其推法。或从下向上推，或自外向内推，或斜推，务使其已经离位之骨，送入臼中，而无斜歪。

揉法，即俗所谓按摩、推拿之法。手抵伤处下抑为按，

徐徐揉转为摩。骨骱关节处，被卸后，即现错落，不能合缝，则以手推之拿之，使还旧位。

歌诀曰：

推揉捏卸法精奇，一捏一卸痛在地。
扶臼捏骱出者易，攒打猝弹错骨迭。
左右逢源熟能巧，顺手牵拿随意找。
出于左者随之左，右者来时侧身躯。
脱臼迭骱骨歪倚，瞬时成摧把敌摧。
活手正之斯为贵，方称全能文武艺。

(一)十二主骨分析

1. 颏骨

此骨在头骨之前面下端，即俗称之下巴，与头骨衔接，其关节转动极其灵敏，最合于施卸骨之法，更适于救急之术。

2. 锁骨

此骨之位置，在胸廓之上端，与胸骨及肩胛骨相衔接，因其细长弯屈而如锁形，故名。此骨于运动及一切操作，功效极大，而足以辅助肩臂之各骨，此骨可以用卸法。

3. 肩胛骨

此骨之位置，在胸廓后部之上方，左右各一，俗称饭匙骨，又名肩井、哈拉把骨。其形为扁平三角，与锁骨及上膊骨相接合，至前面而成肩胛窝，此骨前后皆可卸。

4. 肘骨

此骨居大臂骨与小臂骨之间，即臂间接合之关节处，为

大小臂间之需要关节，肘屈之时，骨即外突，臂直之时，则其处有小陷窝，最合于施卸骨法。

5．**腕骨**

此骨又名手根骨，其位置在臂骨与掌之中间，共由带状、半月、三角、豆状、大小多棱、有头有钩状等八骨组合而成，其形甚短，皆互相连合，不能单独运动，一块动则其余七块也随之俱动，此为卸骨法中之大关键。

6．**手骨**

此骨合掌骨指骨二部，而统称为手骨。掌骨位于腕骨与指骨之中间，共为五枚，称为第一掌骨，第二掌骨，以数目为序。第一掌骨最短，而粗大异常，第二掌骨则最长，其余掌骨微有参差。指骨位居于掌骨之前端，也以数目为序，共为十四小骨所组合而成，其中惟第一指为二骨，其余四指，皆有三骨，各骨相接处，俱有关节可转动，左右可卸。

7．**髀骨**

此骨居于骨盘之两侧，即在髋骨之外侧，俗名胯骨，其陷甚深，而成圆臼状。髀骨与大腿骨上端相接合，连缀以软骨，而成为大腿关节。此一关节，为人身重要关节，此部可用卸骨法卸之。

8．**大腿骨**

此骨之位置，左髋外侧之下部，上端衔接于髀骨，而下端则连接于膝盖骨及胫骨。此骨在人身管状骨及四肢骨中，最为巨大。上端与髋骨相接之处，其状如球，其中部则略作三棱形，其在下之一端，则有出之固形，以连接膝盖骨及与胫骨相衔接。此骨之关节处，在卸骨法中极为重要。

9．**膝盖骨**

此骨之位置，介于大腿骨及胫骨之中间，惟位居前方，为两骨前面接合处之掩盖，故名曰膝盖。此一关节，在卸骨法中，最关重要。

10. **腓胫骨**

此骨在小腿之外侧，与胫骨并行，惟在上之一端，不直接于大腿骨及膝盖骨，而靠于胫骨上端与大腿骨相连之外踝下侧，在下之一端，则突出于胫骨之外踝之下。此骨为辅助胫骨以支柱小腿之一部，在卸骨法亦甚重要。胫盖在小腿内侧，与腓骨并行，其在上方一端，紧接大腿骨之下端，前面与膝盖骨相连，在卸骨法中，亦甚重要，如使其斜歪，而必发生剧痛。

11. **跗骨**

此骨也称足根骨、其位置在胫骨与腓骨之下方，与跟骨、舟状骨、楔状骨、骰子骨等七块小骨互相连缀接合而成，此骨介于小腿及足骨之中间。此骨之关节最脆弱、稍受震激，即易损害或脱臼，其所占地位又小，故最合于施卸骨法。

12. **足骨**

此骨合蹠骨、趾骨二部，统称足骨。蹠骨其后端接连于跗骨，前端为趾骨，数共五枚，此骨为圆柱形。第一蹠骨最短，第二蹠骨最长。趾骨共14枚，大趾骨为2节，其余四趾，则各为3节，是足骨中之最小部份，亦可施以卸骨法。

(二)卸骨指功与手法

卸骨（擒拿）本为两种手法，以掌捉人而统握之谓之

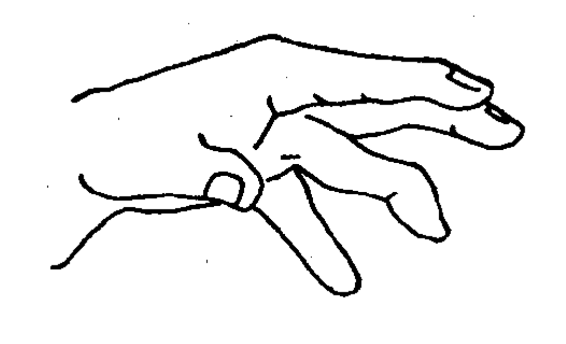
擒，此等手法，极为平常，不知武术者皆能之。至于拿手，即为此术中主要手法，习卸骨法者，即擒拿也。卸骨法注重拇食中三指，前擒拿亦先将拇食中三指，练出一种功劲，可以透入人身，方足以应用。练此功夫，宜两手并习，若单习一手三指，即不能左右随意。因卸骨（擒拿）固两手并行者，如左手擒人，则以右手卸人（拿人），若左卸人（拿人），势必用右手擒人。

卸骨之手法见下图。

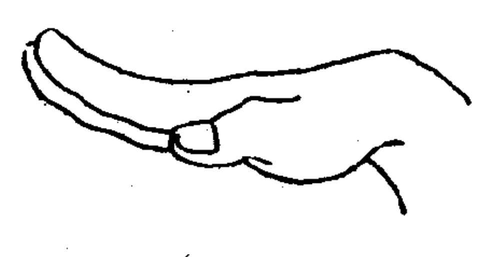
打手　　攒手

卸手　　捏手

揉手　　弹手



擒手



推手

图78

（三）卸骨法

1. 卸颚法

颚分上下，下颚易卸，此骨如被卸下，言语呼吸皆感不便，虽疼痛不剧烈，但足以在瞬间制敌。其方法是，用右手握鸡心拳，猛从敌右耳根下，向上攒打，腕力一弹，其下颚关节受攒打之震荡，必脱臼而下。可分左右卸与全卸，全卸则双拳并用。

2. 卸肩法

肩部为肩胛骨、锁骨、大臂骨三骨衔接之处，骨缝参差，是臂部屈伸转动之总枢，此部如被卸，则全臂完全失去活动之能力，且发生剧烈之疼痛。此关节，密切吻合，构造巧妙，但机关愈巧妙，损坏愈容易，此部可用卸法，有时也可用捏法辅之。不论敌人之背立、对立皆可用之。如为对立，卸其左身，宜用左手，以拇指及中食二指，捏其肩头前后之骨缝中，用力捏之，右手托其腋窝，咯然一声，其肩即卸，如卸其右臂则反之。

3. 卸肘法

卸肘用捏法、卸法皆可卸。敌人臂屈之时，则用捏卸法，敌人伸臂肘，则用攒卸法。如敌对面屈臂而立，欲卸其左肘，即用右手三指捏其肘节之两侧，拇指在外，中食二指据内，皆捏准骨缝，用力向下拉之，左手握其小臂，向上一托(卸)，则其左肘可卸，如卸右肘则反之。如敌人臂直时，欲卸其右肘，先用右手握住其右腕或小臂，向前猛托（卸），而用左手之三指捏其肘节，拇指居内，中食二指在外，皆按于肘节正面之骨缝中，用力捏之，则右肘可卸，如卸左肘则反之。

4. 卸腕法

手腕之位置　居于小臂骨与掌骨之中间，又称根骨，共为八块小骨，合组而成。如敌人对面而立，或侧立，卸其左腕，即用右手之指，捏住其腕，拇指在内侧，中食二指在外侧，皆捏其骨缝中用力捏之，左手握住其小臂，向下一压(卸)，咯然一声，则左腕卸下，卸右腕则反之。有时也可以右手捏其右腕，左手向上托(卸)，左手捏左腕，右手向下压(卸)，习者可自便。捏此处，能使敌臂部酸软无力，而失其抵抗能力。

5. 卸大腿法

大腿卸法，也分左右卸。如卸左腿，左手张开虎口，捏住其左股上部，拇指捏住其内侧，中食二指捏住外侧；右手用虎爪拳，（又名弹子拳）攒击其大腿骨骱，使其骨骱脱臼或歪斜。卸右腿则反之。

6. 卸膝法

膝盖卸法，也分左右。如卸右腿，左手擒拿其颈或小腿，同时右手握鸡心拳或弹子拳，用力攒打其膝盖外侧骨

缝，同时暗用弹力，使膝盖骨与大腿骨之关节脱臼或歪倚。卸左腿则反之。

7. **卸跗法**

跗骨，也分左右卸法。卸左腿则左手用拿手拿住敌人足骨，右手捏卸敌人跗骨，同时暗用错劲，使敌人跗骨关节脱臼或歪斜。卸右腿则反之。

(四)上骨法

1. **上颚法**

颚骨上法，用手心在伤处托摩，使其气血流动，(揉)大约百下之后，如右颚脱者，以左手中食二指，伸入其口内，用指面撳住下面脱离之骨，然后再用左手中食二指，于外面相等之处按(推)，对准骨骱之后，先故意向下一拉，使其筋络挺直，手即向上一推，送入臼中。若左颚脱者则反之。如左右全脱者，则令受伤者，坐于凔上，身向后靠，用两手拇指按于受伤者最后之臼齿上，其余四指，牵引其两腮，先向下一压再向上一推，便可将下颚送入臼中。

2. **上肩法**

上右肩时用左手捏其肩后，拇指于腋窝，余四指在后肩上，用拇指扣顶脱臼之骨上推，同时以右手握其腕或小臂，向上向内推，然后再向外上方转准，听有咯然一声，即复原位。

3. **上肘法**

以拇指着力按其腕部，余四指分四处托住肘骨，先向外拉然后向上推托，咯然一声，即复原位。

4. **上腕法**

如左腕脱者，可用右手捏住伤者之手，左手握住伤者之肘，右手牵引其手，并向下一拉，使其骨络挺直，顺手即向上一送(推)，送入臼中。右腕脱者，则反之。

5. **上大腿法**

如左腿脱者，右手握住其膝，左手扶住其肩，上下擒住，将左膝屈转，抵住其臀，向内一送(推)，骱内格格有声，即已合拢。如右腿脱者，则反之。

6. **上膝法**

如左膝卸者，使伤者仰卧，左手捏住其膝，右手捏住其足，先稍舒展，使臼就位，左手扶膝下按，右手端正向上一送(推)，骨内格格有声，即已合拢。如右腿脱者，则反之。

7. **上跗法**

如左足卸者，使伤者仰卧，左手捏住其足蹠，右手捏住其足踝，用力缓缓舒展，使臼就位，左手扶蹠下按，右手端正向上一送(推)，闻格格之声，即已合拢。如右足卸者，则反之。

(五)卸骨救治方

凡被人卸骨(擒拿)，必不能立刻回复原状，因为卸(拿)之外，皆在骨节筋络上，势必肿胀青紫，非用药物洗涤，不易速愈。如被卸骨，轻则骨挫离位，重则脱臼而出，如遇此等情形，势必先用手法，将骨安正之后，再用药水洗之，方可见效，更有因拿而伤及内部者，非用内服药以托出之不可。

1. 舒筋活洛汤

荆芥10克，防风10克，透骨草25克，羌活5克，独活10克，芥梗10克，祁艾10克，川椒10克，赤芍25克，一枝蒿25克。

以上10味，煎浓汤趁热浸洗，每日洗3次，轻伤3日可愈，重伤十日可愈。专治被卸、被拿或其他跌打损伤，而皮肤发现青紫肿胀，隐隐疼痛者皆治之。惟皮破血流者忌用此方。

2. 壮筋续骨丹

当归100克，川芎50克，白芍50克，炒熟地200克，杜仲50克，川断100克，五加皮100克，骨碎补150克，桂枝50克，三七50克，黄芪5克，虎骨50克，破故纸100克，菟丝子100克，党参100克，木爪50克，刘寄奴100克，地鳖虫150克。

以上18味，共晒脆研为细末，砂糖水调和，制成细丸，每服20克，用滴花烧酒送下。凡被卸，被拿筋骨受伤，而非洗药可治者，服此必能见效。

3. 行气活血汤

玉金5克，香附7克，木香20克，苏梗5克，青皮5克，归尾10克，乳香5克，延胡索7克，茜根5克，泽兰5克，红花2克。

以上11味，用清水5碗，煎浓至一碗，去渣存汁，用滴花烧酒一小杯冲服。有行瘀顺气，治伤祛邪之功能。凡被卸，被拿，气血停滞，发现肿痛，或因其他跌打损伤者，皆可服之。

五、擒 拿 术

(一)擒拿术歌诀

其一：

单擒随手转，双擒捏带挛。

单拿手腕肘，双拿肩胯走。

其二：

扣指轻拿把敌伤，腕力一推我武扬。

锁住敌人筋和骨，闭住穴门跌当场。

左手擒住右手拿，左右并用肩腿胯。

手法灵敏敌难躲，指劲精巧无人当。

(二)擒拿与点穴、卸骨的区别

擒拿之术，与点穴卸骨颇有相似之处，故在表面上观之，似无所区别，世人因而相提并论。殊不知点穴卸骨自点穴卸骨，擒拿自擒拿，传者固非一人，法道亦各有所异，岂

可并为一谈。试一究三法之理由及功效，自不难知其显然有区别也。擒拿之异于点穴卸骨者甚多，点穴一术，其所以制人者，完全在阻止人身气血之流行，使被点者失其知觉，即考周天定时之理，合气血循行之道，知某时气达何宫，血注何穴，就其穴而点之，其穴既闭，则气血因之壅积，不能流行，各体之机能，完全失去。卸骨一法，其能以制人者，完全在脱臼或倾斜其骨骱之关节，使被卸者失其抵抗能力，以考人身骨骼之部分，骨节接合之情形，知某骨为主，某骨为从，而施捏骨之法，使敌人于瞬间，受强力之苦痛，而失一部之机能者也。专注重骨节之接合，与骨臼骨端之衔接，即其所练之指功，亦专重于捏卸也。至于擒拿之所以异于点穴卸骨者，固不止一端，在手法方面，虽也用指劲制敌，但并不用点刺，亦非捏点之力，而用拇食中三指相扣之力，作鹰爪攫物之状，练法则以七十二艺中鹰爪力为宜。至于功效，则此术以轻巧取胜，虽也涉及拿穴拿骱者，然其主要之部分，则在筋与骨节，就各个筋骨，择其紧要者，擒而拿之，足以使其一部分失去原有之机能，而受制于我，但释手之后，不久即可恢复原状，不至害及肢体，即落手过重，除耳根咽喉等处，足以至命者外，其伤肢体，决不至有性命之虞，或虽受伤，亦可以药物治之，非若点穴卸骨之停人气血，残人肢体者也。拿法中之死穴极少，盖因胸背等部，不能以三指拿之也。三法相较，异同显然，惟拿之术较为轻松，似较点穴卸骨为合用，以其不至举手杀人残人，只是制敌使能折服而已。

（三）识 筋 辨 骨

擒拿一术之制人，既重在骨之关节，筋之主从，是则对于筋骨各部之位置必先完全明了，毫不错误，始能者于实用，亦正如点穴术中之寻径认穴，卸骨法中寻骱相骨也，如不用于此，决难望其应手奏效。识筋辨骨之事，若不有相当之练习，亦不能熟悉也，且练习之法，虽不甚复杂，但欲完全了解，丝毫不爽，亦非旦夕间，最少亦须一年苦功，始可达其目的。练习此项识筋辨骨之法，亦可分为数步，起始之时，不妨沿卸骨法亦于书本求之，先将各筋各骨之名称，熟读谨记之，更于画图中而寻求各筋骨之部位，某筋为某部之主宰，某骨与某骨相接合，以及筋所附之前后，骨所居之正反，皆须熟知。此一步功夫完全后，再进一步，而与人盘问，或举一筋一骨之名称为问，命人达其位置，及构造状态，或命人举一筋一骨之名称为问，而我答其位置及构造之状态，互相盘诘，遇有疑惑，则可于书本中或送学家对证之。此一步功夫成功后，再按卸骨法亦取死人骨骼而暗中辩认及凑合之而无误，其烂熟可知矣。至此筋之部位，虽不能依上法实习，但筋附于骨，本有一定，是不难于骨之名称部位，推想而知之，是在练者之死法活用耳。

(四)擒拿之主骨、主筋、主穴

主骨

1. 上膊骨

上膊骨是管状之长骨，其位置，上端与肩胛骨相连，骨端作球状，下端则与前膊骨相接，为扁平形，骨干之上部为圆柱形，下部为三棱形，外有结节而内有细泽，左右皆可拿。

2 桡骨

桡骨为前膊骨之一部分，为三角形之管骨，上部为扁圆之柱状，末端与手骨相连交，有三角关节，位于前膊骨之外侧，较尺骨为大，而与上膊及尺骨相衔接，此为擒拿术拿法最易着手之处。

3. 尺骨

尺骨与桡骨相合，而组成前膊骨，与上膊骨相衔接，也为三角形之管骨，上部强大，下部为半圆形，位于前膊骨之内侧，尺桡二骨之中间，成一狭长空隙，亦左右皆可拿。

其他，如锁骨、肩胛骨、腕骨、手骨、髀骨、大腿骨、膝盖骨、腓骨、胫骨、跗骨等，详见卸骨法中的介绍。

主筋

1. 笑筋

笑筋在面部口骨之两侧，各为三条，专司口角之运动，此三者之中，有一条专表示笑态者，即为笑筋。按凡筋之在颜面者，除为连络各部，大概皆表示喜怒哀乐者也，擒拿术

中，除背筋胸筋等部，不能以拿法取之，以外各筋，大约皆可拿取。此笑筋，虽可拿取，其效力实无几许，然在顺手时拿之，也足使人猝不及备，而受制于我也。

2. 耳筋

耳轮诸筋，其状极细小，而能力也最微弱。至于附于近耳处之各筋，如僧帽筋、耳后筋、乳嘴筋等，则于脑部有极大之关系，在擒拿术中，如被拿过重，非但可以制人，且足以昏晕。

3. 屈筋

此种筋络，各关节处皆有之，虽以所居之位置不同而异其支名，然可统称之曰屈筋。其位置皆在四肢各关节之内侧，此筋如伸解，四肢即直，此筋如收缩，四肢即屈。若屈筋被拿必猛力收缩，而失其运动之能力。

4. 伸筋

此筋在四肢之关节处皆有之，支名亦各不不同，以其司四肢之伸直，故可统名之曰伸筋。其部位皆居于各关节之外侧，此筋伸张，四肢即屈，此筋收缩，四肢即直，其功效与屈筋同，若伸筋被拿，必猛力收缩，其抵抗之力，随之消失。

5. 筋腹

人身各筋，大概皆可分为首腹尾三部，筋腹质地，极为柔软，色泽光滑，尤如绸绢，但却坚韧异常。筋腹如受损害，则骨与肌肉，即失其连络，其影响甚大，故擒拿术中，亦极重要。

6. 筋尾

筋首与筋尾，形状不同，纯以包覆骨骼，使外面不易损伤之要件也。首尾之功用形状，虽异乎筋腹，然其保护骨骼，使不受外面之侵害，而维持其活动之能力则一样，此一

部在擒拿术中，也极为重要。

7． 腓肠筋

腓肠筋为膝部之主筋，其位置于膝部之外侧者，称为外腓肠筋，而在膝部上面之居中者，则称为中腓肠筋，若此筋受伤，则下部完全失去其原有之能力，甚且不能直立。

主穴

1． 太阳穴

太阳穴，又名金钱穴，在24拿穴中为死穴，即使拿之极轻，也足使人昏晕，稍重则可克期取命，若落手太重，必立即致死。

2． 天容穴

天容穴，在24拿穴中，也为死穴。

3． 风府穴

风府穴，又名舌本穴，为拿穴中之死穴，此穴被拿，不但立刻昏晕，且肢体发痉，无可救治。

4． 天柱穴

天柱穴，虽不若上述各穴之触手制命，然在24穴中也是死穴之一，若被拿住，轻则立晕，若落手稍重，也必致死。

5． 廉泉穴

廉泉穴，又名舌本穴，拿穴中也为死穴之一，若此穴被拿，即落手甚轻，亦足以使人即刻气闭而死。

6． 肩井穴

肩井穴，又名膊井穴，此穴虽非死穴，然一被拿住，则全身即绵软无力，神志虽极清醒，而肢体却不能转动，在晕穴中也为大穴。

7. **巨骨穴**

巨骨穴，此穴在24拿穴中，也为晕穴之一，只略逊于肩井。

8. **臂臑穴**

臂臑穴，在点穴术中为麻穴，擒拿术中称之为晕穴，若被拿，则酸麻而仆。

9. **五里穴**

五里穴，此穴拿之也足使人失其转动之能力。

10. **曲池穴**

曲池穴在24拿穴中，虽不制命，其晕力也甚大。

11. **少海穴**

少海穴，又名曲节穴，在拿穴中，地位也很重要。

12. **曲泽穴**

曲泽穴，在24拿穴中，也为晕穴，拿时可与四渎同拿，虽非一经，也易见效。

13. **阳池穴**

阳池穴，又名通门穴，在拿穴中，也为晕穴，其功效不亚于曲池穴。

14. **阳谷穴**

阳谷穴，在24拿穴中，也为晕穴。

15. **脉腕穴**

脉腕穴，此穴在拿穴中，最为适用，不但易于晕倒，若用力过猛，或历时过久，皆足以制人死命，为死穴之一。

16. **期门穴**

期门穴，又名肝募穴，在24拿穴中为死穴，若被拿住，轻则昏晕倒地，重则致命。

17． 章门穴

章门穴，又名长平穴、季肋穴、脾募穴，在24拿穴中，为死穴之一。

18． 凤尾穴

凤尾穴，此穴在24拿穴中为晕穴之大穴，如被拿住，顿时晕倒，如被拿历时过久，亦足以害及内脏。

19． 精促穴

精促穴，此为死穴中之小穴，若被拿尚轻，亦止昏晕，施以手法及秘方，不难挽救，若被拿过重，则当时亦不至死，但可限期取命，然尚可用药石救治。

20． 白海穴

白海穴，为极大晕穴，但因腿部肌肉极厚，最不易拿，非用极大力量，不足以见效。

21． 委中穴

委中穴，也为晕穴，其处肌肉薄弱，较白海穴易于施用手法，只须时辰准确，不必多用气力，即可使人晕倒。

22． 筑膑穴

筑膑穴，在24拿穴中，也为晕穴，其处肌肉虽不及白海之厚，而较委中穴则厚数倍，故欲拿此穴，落手宜稍重，轻则不易拿住。

23． 公孙穴

公孙穴，属足太阴脾经，在24拿穴中，也为晕穴，如被拿住，即腰酸骨软，不能自持。

24． 涌泉穴

涌泉穴，又名地冲穴，此穴为24拿穴中之死穴，且为人身各穴之总枢，最易受拿，落手轻者，亦能限期取命，落手

过重，则立刻身死。

以上所举24穴，死晕皆有，但非至万不得已时，慎勿轻易拿之。

（五）擒拿二十法

1. 拿耳根法

耳根穴，又名耳门穴，若被拿立刻致死，即不拿正穴道，用力过甚，也足以尅期取命，故习此者，对于头部各处，多不肯轻易下手，恐防失手杀人。至其拿法，只用单拿，并不用擒法为助。如与敌人对面而立，欲拿其左耳根，则可用右手扠住其下颚，而以大拇指按于敌人左耳之后面凹陷中，运力拿之。如对立而欲拿其右耳根，则用左手如法拿之。如敌人背我而立，我欲拿其右耳根者，则用右手扠住其后颈，以大拇指按于敌人右耳之后面凹陷中，运力拿之。如背立而欲拿左耳根，即易左手依法行之。无论其正立背立，拿左拿右，如被拿住，轻则头目昏眩，晕倒于地，重则立即毙命，无药可救。因为耳筋通达于脑府，相距又极近，故其效之速，较诸躯干各部为尤。若拿在天容穴上，而气血之头，又适达其宫，即拿之甚轻，也决无生望。此等手法，非万不得已时，不可滥用。

2. 拿太阳法

左右两太阳穴，位居前额之两侧，其在头部，地位之重要，不亚于耳根。耳根虽通连脑府，然犹仗筋络传达其力，而太阳穴则直接于前脑，其间只头骨之缝隙，故稍用气力，即足使脑府直接受其影响，致晕或死。但拿此穴较耳根为

难，颇不易着手，且只能在前面拿，而不能从后面拿，前面拿则敌人易于看见。其法也用单拿，而不必用擒手为助。如与敌人相对而立，欲拿其太阳穴，即可撑开右手之虎口，乘其不备，突击以拷其额，以大拇指和中食二指按住其左右太阳穴，两面使力拢入。此等重要之处，一被拿着，纵拿者用力极轻，而被拿者，也必不能自持而顿时昏晕，而失其知觉，若用力稍重，伤及内部，必立时殒命。

3. 拿前颈法

前颈者，指颈项前面之半边而言，即颈椎骨之前部，此处完全为软当，并无骨骼之支柱，皆系皮肉与筋络所组合而成，其内部则有气管与食管，亦为极重要之部分。拿法可分数种，如拿喉结，必死无疑，如拿前颈筋，或拿靠后面耳下之处，尚不至致命。此外宜用单拿法，如敌人与我对立，而以发右手为宜者，即用右手扠其颈，虎口应在敌人喉结之上，若扠喉结，即易致死，而以大拇指按住其左前颈筋，中食二指，按住其右前颈筋，用力拿之，若宜用左手，则反此而行。若敌人背我而立，必自后拿之，可依从后拿耳根之法。若此处被拿，虽不致死，但极易昏晕。

4. 拿后颈法

后颈部分，支柱全颈者，只七颈椎骨，此骨之位置，在颈部后面之正中，皆系盘珠形之小圆骨接合而成，故俗名算盘珠骨。骨之上部，与后头骨相接，而下面则连络12胸椎骨。故颈椎一骨，在上部亦占极重要之地位，其两旁则各有斜扁阔之颈筋，上端与耳后筋等相连络，其内侧之筋，上通后脑，若伤及此，必死无疑。其拿法与拿前颈相似，只用单拿，又可在此分出死与晕二种，平常拿后颈，多拿其斜纹阔

筋，此种手法，在敌人背我而立时可用。如敌人背我而立，我欲拿其后颈，视其所居之地位，而定我用手之左右，如合用右手，即发右手以拇中食三指搭住其颈椎左右之调筋，运力拿之，合用左手即发左手依法拿之。若被拿住，轻则昏晕，重则伤其内脏，易成疯狂脑漏等病。若拿颈椎，其效相同。

5. 拿前肩法

肩井为两臂连络躯干之重要关键，肩胛骨与锁骨相接处之中间，有一凹陷如臼状者，即为肩井，亦称肩窝，其窝之正中，即为肩井穴。在人体各穴中亦为大穴，如气血头之流行，正达此穴，而被点被拿以致封闭虽不足以制人死命，但亦足以损害其肢体而成残疾，即其穴空时，肩井全部被人拿住，亦可使被拿者之臂部，受其影响，而失去原有之活动能力。拿人前肩，必须敌人对立，始可着手，亦单用拿法，并不用擒法相助。有单手拿双手拿之分，如敌人与我对立，而我欲拿其左肩，即屈右手三指作鹰爪状，以中食二指插入肩井之中，拇指则在前肩骨下面抠入，用力将其骨扣住，此即俗称锁琵琶。若欲拿其右肩，则出左手三指，如法之拿。如欲左右并拿，则二手齐发，依法拿之。敌人被我拿住，则其筋收缩酸麻，甚至其臂部原有之活动能力，完全失去。

6. 拿后肩法

肩胛骨附于背部上面之两侧，实为肩部最重要之主骨，而司全肩之活动，其形如蝶翅，较阔之部分，接近脊骨，而较狭之部分，则与锁骨相衔接，构成肩膀，即俗称之饭匙骨。拿后肩之法，虽方向部位之与拿前肩不同，然其所注重之处，亦完全在于肩井，迎面拿前肩，则以锁骨为辅，背立拿

后肩，则以肩胛为助。至其手法，亦单为拿法，而不须擒法辅佐，也有单手拿、双手拿之分别。如敌人背我而立，我欲拿其右肩，即将右手拇中食三指，作鹰爪状出其不意，突然发出，以中食二指，插入敌人之肩井，而大拇指则以肩胛骨狭端下面之骨缝中抠入，运力拿之。如欲拿敌人之左肩，则发左手，依法拿之。如欲左右并拿，则两手齐发。敌人被拿，必酸麻不堪，使其臂部完全失去活动之能力。

7. 拿外肩法

所谓外肩，即肩尖突起之处。此一部分，为肩胛骨、锁骨、上臂骨等三骨相衔接之处，骨缝参差，筋络包被，即俗称大臂阶，此部实为肩臂两部之重要关键，为臂部屈伸转动之总枢。此部如受伤，则全臂完全失去活动之能力。肩臂之关节，一受外界之震激，便易脱臼而出。此部可用单拿，有时亦可以擒法辅之，不论敌人之背立或对立，皆可用之。如敌人与我相对而立，我欲拿其左臂，必先用左手抢握敌人之左腕或小臂，拢之使直，同时用右手拇中食三指，作鹰爪形发出，拇指居其上臂之内部，而按住其腋窝，中食二指则据其上臂之外侧，即上骨端之下面，用力拿之。如欲拿其右臂者，则两手更易其位置。此法着力之处，完全在于大拇指及中食二指。擒拿上臂之下部，拿手移下，而拢其上臂中部之鼠蹊筋，此筋实为臂部之主筋，一受束缚，全臂即失活动力量。擒拿之法，完全与上部无异。如为对立，我拿其左肩，宜用右手，以大拇指搭其肩尖前面之骨缝中，中食二指搭其肩尖后面之骨缝中，用力拿之。欲拿其右肩则用左手。如敌人背我而立者，拿右肩用右手，拇指搭在其肩尖后面骨缝，中食二指搭在其肩尖前面骨缝中，用力拿之。如拿右肩，则

用左手。无论前后，都可双手并拿。

8．擒拿大臂法

自肩以下，而至肘节之上，统称之为大臂，此部肌肉，较肩窝等为强厚，拿之较难，大概可分上下二侧而拿之，但不能单用拿法，非擒拿并用不可。

9．擒拿肘节法

肘节为大小臂间之重要关键，其部位在大臂骨下面一端，与尺骨桡骨之上面一端接合之中间，肘屈之时，骨即外突，臂直之时，则其处有小陷窝，单拿或擒拿并用皆可。敌人臂屈之时，则宜用单拿法。如敌向我而立，我欲拿其左肘，即用右手三指作爪状，从下绰起，而拿其肘节之两侧，拇指在外，中食二指据内，皆按准骨缝，用力拿之。如欲单拿其右肘，则两手易位而行之。敌人臂直之时，则宜擒拿并用。敌人向我而立，我欲拿其左肘，先用左手擒住其左腕或小臂，而用右手之三指作爪状拿其肘节，拇指居内面肘弯之中央陷凹，而中食二指，则按于肘节正面之骨缝中，用力拿之。如欲擒拿其右肘，则两手互易位置。

10．擒拿小臂法

小臂，亦称前臂，自肘节之下端而至于腕骨之上部，其中统立之为小臂。此臂不似大臂之为一骨支柱，实有二骨并行，即尺骨、桡骨。此二骨之上下两端，皆有关节连络之，故其头并，而中间则分开，有狭长之空隙。此空隙实为擒拿术中最易利用之处，因其间虽有筋络包被，但抵抗力极弱，一受外面之震激，筋络往往与骨失其连络而现浮肿之象。此部单拿或擒拿并用皆可。如敌人与我相对而立，我欲单拿其左小臂，则出右手三指抓之，拇指当其小臂内侧，中食二

指，则当其外侧，抠在其尺、桡二骨之空隙中，用力拿之。若对立而欲拿其右臂，则用左手。如敌人背我而立，我亦可自后依法拿之，右手拿右臂，左手拿左臂。如欲擒拿并用，则以另一手助而擒之，其法与拿大臂等之擒法，完全相同。

11. 拿手腕法

手腕又称手根骨，在擒拿术中，不适宜用擒法，而宜用单拿。其法可分为正拿侧拿。侧拿即拿腕骨与掌骨及小臂骨两侧之关节，正拿即腕上之脉部。如敌人与我对立，或立我侧，我欲拿其左腕，即用右手之指拈住其腕，拇指在内侧，余2指在外侧，皆扣骨缝中，用力拿之。如拿右腕，则用左手。但有时亦可以右手拿右腕，左手拿左腕。拿此处，足以使臂部酸软无力而失其抵抗能力。若正拿，右手拿左腕，则拇指按住其脉关，二指扣住其腕背。若拿右腕，则二指按住其脉关，大指扣其腕背。左手正拿，类是。拿住之后，稍微用力，即足以使臂力失去，若稍加重，则使人晕倒。

12. 拿腰肋法

擒拿术中，对胸背等处，可拿之处极少，只是腰部、肋部，有时尚可施拿之法。此单拿之法，前后皆可用，如敌人与我对立，我即可以右手拿其左肋或左腰。拿时拇指在前，中食二指在后，如用左手，则拿右肋或右腰。如敌人背我而立者，我可以右手拿其右肋或右腰，大指在后面，而中食二指在前。如用左手，则拿左腰。拿肋拿腰，手法完全无异。

13. 擒拿腿骱法

此一部分，在大腿骨与骨盘接合之处，其骨缝即名为骨骱。此骱在全身数骨骱中，为最巨之部分，故欲拿此骱实较拿别一骨骱为难，非指头功夫神深者，不足以奏效。且此骱

既得二巨骨所衔接，更有无数巨大之筋，缠络其外，十分周密；尤以外侧之一面，接合极紧，惟内侧一面，则较宽大，故拿腿骱，实偏重于内侧一部，可单拿或擒拿并用。如敌人与我并立，两腿伸直，我欲拿其左腿骱者，则张虎口，扠手其大腿之上部，拇指搭住其内侧骨缝，中食二指，搭住其外侧骨缝，用力拿之。若欲拿其右腿骱，则用左手拿之。如敌人飞左足踢我，而我欲拿其腿骱，就要擒拿并用，先用左手刁住其左胫或小腿使不能落下，同时即发右手三指，抓住大腿骱，依前法用力拿之。如飞右足以踢我，则我用右擒左拿法制之。此等部位，拿虽较难，其功最大，如被拿住，非但一腿失其力，且足使全身受其影响，而擒拿并用之法，较单拿为易于着手。

14. 擒拿大腿法

大腿为一极大管骨所支柱，上起于腿骱，而下迄于膝盖之上部，其中间为一整支之骨，即无小骨之歧出，又无骨缝之可寻，只是腿骨之外，包被之筋肉极厚，筋之主要者，为转股筋，此筋有内中外三部，除中转股筋，无关于擒拿者外，其内转股筋，则在大腿之内侧，斜缠于全腿，外转股筋，则斜包于大腿全部之外侧。可单拿或擒拿并用，其中尤以内转股筋为重要，如敌人立直，与我相对，我欲拿其左腿者，则用右手，张开虎口，扠住其腿，拇指搭住内转股筋，中食二指，搭住其外转股筋，运力拿之。如欲拿右腿，则用左手。如敌人飞足踢我，则势就可擒拿并用。若敌人飞左足踢我，我即先用左手擒住其胫或小腿，而同时用右手依上述手法拿之。若飞右足踢我则用右擒左拿法制之。此法单拿，因腿部之筋，深隐于内，皮肉又厚，故一时不易摸正，又无

左手辅住，故着手较难，若彼举足踢我时，则全运力，各筋皆伸张突起、暴露于外，而擒拿并用，又擒手之辅助，易于奏效。

15. **擒拿膝盖法**

膝盖为介于大腿骨及小腿骨中间之骨片，位居于胫骨之前面，而包复其骨端，其前面接于大腿骨及小腿骨处，骨缝极为狭小紧凑，不易施用手法拿之。且在屈膝之时，膝盖上部，筋肉紧张，更不易寻见其骨缝。只是其两侧面骨缝较为宽大，屈膝时，更为显著，可以拿法制之。然其骨小而圆活，非指头功夫到家，不易见效。但此一部分在大小腿之间，实占最重要之地位，此骨受伤，则上下失其连络，必不能运动自如。在屈膝之时，宜用单拿，而膝直之时，则宜擒拿并用。如敌人飞右足踢我，我欲拿其膝盖，宜先用右手擒住其胫或小腿，曳之使直，同时用左手拿其膝之侧面，拇指据其内侧，而中食二指则据其外侧，就其骨缝中抠入，用力拿之。如敌人举左足以踢我，我即用左手擒住，而用右手拿之。如敌人直立，则用单手拿法，其法与单拿大腿骱相同。此部如被拿住，则上下腿之固有能力，完全失去。

16. **擒拿膝窝法**

膝部居于大小腿骨接合处之背面，亦较宽大之骨缝。膝湾之手法有二，一则拿膝湾之中央，即腓骨与大腿骨接合之骨缝中；一则拿膝湾两外侧之伸筋。如敌人飞起右足踢我，而我欲拿其膝弯中央，宜先用右手擒住其胫或小腿，同时用左手三指，从侧拦入拿之，拇指居上，按住其膝盖骨，中食二指在下，抠在骨缝之中间，用力拿之。如欲拿其伸筋，则左手自下抄起，拇指居外侧，中食二指居内侧，用力

拿之。如敌人飞左足踢我，则我用左手擒住，用右手依上述之法拿之。如其人直立，而欲拿其膝湾或屈筋者，宜自侧面取人，其手法与以上各节单拿法相同。

17. 擒拿小腿法

小腿部分，其肌肉虽不及大腿之厚实，然较诸别一部则已超过数倍，故其筋络，亦深隐于内，表面不易看见。主筋居于后面之中央，与腓骨相并行，此部自膝盖下面起而迄于踝骨之上端，为胫骨与腓骨合组之支柱，胫腓二骨之上下两端，皆并头衔接，中间则离开而成狭长之空隙，与小臂部分，约略相似。擒拿时亦分拿筋、拿骨两种手法。扣其后面主筋，而使腿部失去其力量者，是谓拿筋；扣其胫骨、腓骨中间之空隙，使腿失其抵抗者，是谓拿骨。如敌人飞起右足以踢我，我欲拿其筋，宜先用右手擒住其胫，同时发左手，以拇指按住胫骨上面之中部，中食二指，抠其主筋，用力拿之。如欲拿骨，则左手从下抄起，搭住其两骨之空隙，大指据外侧，中食二指据内侧，用力拿之。如敌人飞起左足，则我用左手擒，右手拿。但敌人直立，而我欲拿其此部者，可用单手拿之，手法完全不变。

18. 擒拿踝骨法

踝骨之位置，在胫骨与蹠骨之间，上接于胫而下连于蹠。其骨为数小骨组成，左右两侧，则突出如圆槌，其居于内侧者，称为内踝骨，居于外侧者则为外踝骨。在两踝骨后部之下方，各有小凹陷，其中即骨缝接合处，实为踝部紧要之处。而前部之下方，即胫骨蹠骨相接之处，有一极粗之筋连互其间，而满被于两骨接合空隙之中者，其所占地位，尤为重要。凡拿此等部位，皆用单拿，且皆在敌人举足踢我之

时。手法分拿筋拿骨二种。如敌人飞起左足以踢我，则我宜稍避其锋，一方面同时将右手从下抄起，而抓其凹陷间之骨缝，拇指居内侧，中食二指居外侧，用力拿之，此为拿骨。若欲拿筋，则让过彼左足之后，即将右手三指，从侧面拦入以抓其胫之前后两面，拇指居上，拿住主筋，中食二指在后，为之辅，用力拿之。如敌人右足踢我，则我用左手依法拿之，此处部分虽极小，若被拿住，亦可以使全腿失其抵抗能力。

19. 擒拿足心法

足心在足底之正中央，即涌泉穴。此穴在人身各穴中，亦为死穴之一，盖气血之所系，百脉之中枢。但其在足底，终日贴地，且有鞋底为之护，无从点拿，即点拿亦不易奏效。但不被拿则已，若被拿住，穴道封闭之后，轻则限期取命，重则立时身死，非药石手法所能救治，实为杀手之一。依点穴术中之气血流注求之，每当亥正时分，则气血之头，即注于涌泉穴，亥时末刻气血出宫而行别穴，此穴始空，若在空时点拿，即不足制人之死命，然以筋络所系之故，亦可以使人痿麻无力，重则残及肢体。其拿法亦为单拿，且不限于手之左右。

20. 擒拿足背法

足背上之穴道，亦不止一二，其中以太冲一穴为主脑，其重要不亚于足心之涌泉穴。此穴之位置，居于大趾之后面，第一蹠骨与第二蹠骨中间，骨缝极宽阔，其前端接近趾骨之处为尤甚，而太冲一穴，即在此骨缝宽阔之前端，但此穴在足部虽占重要地位，实非死穴而为晕穴，在其穴空时，固不必论，即气血之头，循行恰经是穴，忽被点拿闭

住，也仅可使晕，最多肢体上略受损害，决不至危及生命。此穴之手法，也用单拿，与拿涌泉穴大同小异，惟足背之上障碍，较足底为少，故拿取亦较为容易。

六、跌打损伤药方

(一) 用 药 歌 诀

其一：

归尾兼生地，槟榔赤芍宜，
四味堪为主，加减任迁移，
乳香并没药，骨碎以补之，
头上加羌活，防风随白芷，
胸中加枳实，枳壳又苓皮，
腕下加桔梗，菖蒲厚朴治，
背上用乌药，灵仙妙可施，
两手要续断，五加连桂枝，
两肋柴胡进，胆草紫荆医，
大茴与故纸，杜仲入腰支，
小茴与木香，肚痛不须疑，
大便若阻隔，大黄枳应推，
小便如闭塞，车前木通提，
假使实见肿，泽兰效最奇，
倘然伤一腿，牛膝木瓜知，

全身有丹方，饮酒贵满卮，
苎麻烧存性，桃仁可累累，
红花少不得，血竭也难离，
此方真是好，编成一首诗，
庸流不肯传，毋乃心有私。

其二：

疏风活血顺气先，生地芍药补血健，
续手桂枝并瓜藤，木通桃仁破血捷，
接骨要药自然铜，加皮川断佐其功，
红花当归活血君，枳壳青皮理气助。

(二)用药方法介绍

凡跌打损伤之症，治法因各不同，而用药因之而异，非于诊视时先行断定其病之所在，然后用相当之药以投之，殊不易见其功效，因非可以概论者也。即如上歌所述，亦分各部，随所伤之处而加减其药物，是诚不可忽视者，兹就其重要者，述之如下。

凡见青肿不痛，或肿而不消之现象，此系气血虚弱之征，宜用十全大补汤；若受伤处肿胀，而寒热并作者，此为血伤，肝火相乘而动之象，宜用四物汤，另加山栀、柴胡二味；血出不止而又发热者，宜用四君子汤，另加川芎、当归、柴胡三味；若失血过多，面黄眼黑者，切不可专治瘀血，宜用独参汤以固其根本，加苏木、红花二味，兼调瘀血；寒热而痛甚者，欲溃脓也，宜用参芪内补散；若脓出而痛甚者，气虚所致，宜用八珍汤；疮口赤肉突出，系血虚之象，而肝火生

风，宜用柴胡栀子散；若脓出不止，疮口有白肉突出，为气虚感邪之象，宜用补中益气汤；受伤者若肠中作痛，按之不宁，此必内有瘀血，用承气汤下之，下后仍痛，瘀血犹未尽，更用加味四物汤；按之而不痛者血气也，宜用四物汤加参苓、白芷；下后胸肋作痛，肚血伤也，宜用四君子汤加川芎、当归；下后发热，气血并虚也，宜用八珍汤加当归、半夏；胸肋作痛不思饮食者，肝脾气滞之象，宜用六君子汤加柴胡、枳壳；咬牙发搐者、肝盛脾虚之象，宜用异功散加川芎、山芎、山栀、钩籐、天麻；若寻常跌仆轻伤，皮肉疼痛而未破者，以顺气活血汤饮；杖疮之未破者，宜散去瘀血，内服大成汤。

附药方

1. 十全大补汤(服)

人参、茯苓、当归、白芍、地黄、黄芪、肉桂各5克，白芷7克，炙甘草2克。

2. 四物汤(服)

当归、地黄各15克，炒白芍10克，川芎7克。

3. 四君子汤(服)

人参、焦术各10克，茯苓、炙草各5克，生姜三片，红枣二枚

4. 八珍汤（服）

人参、茯苓、川芎、炒白芍、地黄各5克，白芷7克，炙甘草2克。

5. 六君子汤（服）

即四君子汤加陈皮5克，制半夏7克。

6. 加味承气汤（服）

大黄、厚朴、枳实、羌活、防风、当归、生地、朴硝各5克。

7. **加味四物汤（服）**

当归、川芎、白芷、生地、红花、枳壳、牛膝、大黄、桃仁、苏木、羌活各5克。

8. **异功散（服）**

即六君子汤减去半夏一味。

9. **顺气活血汤（服）**

苏梗、厚朴、枳壳、炒赤芍、香附各5克，归尾、苏木各10克，砂仁、木香、红花各2克，桃仁15克。

（三）内外穴伤药方

1. **额心伤**

头部之前额，属于心经，心主血，最怕受风，凡出血尚少，并未见风，亦未见肿胀之象者，是可救治，用下方煎服，再服飞龙夺命丹三四服。

西羌活、赤芍、防风、骨碎补、川芎各7克，三棱25克，全当归、蓬术、元胡索、木香、乌药、青皮、桃仁、苏木各5克。

2. **眉心穴**

此部为头面主要之穴，如受伤尚轻，并未见血，亦未见浮肿者，以下方煎服。

川芎、西羌活、赤芍、防风、荆芥各7克，全当归、骨碎补、元胡索、木香、青皮、蓬术、苏木各5克，山棱15克。

3. 太阳穴

太阳穴在头额之两边，若损耳目，而血凝成肿者，外敷桃花散，内服七厘散 2 克，同时以下方煎服，再投以飞龙夺命丹三服。

川芎10克，西羌活 7 克，赤芍10克，骨碎补 7 克，全当归 5 克，元胡索 5 克，山棱25克，广木香 7 克，青皮 5 克，苏木 5 克，红花 4 克，乌药 5 克。

4. 藏血穴

近耳从右有藏血穴，属于太阳经，左有厥阴穴，属肝胆经，受伤重者不可治，伤稍轻者，可用下方煎成，冲服七厘散 1 克，再投以飞龙夺命丹三服。

生地、川芍、当归各10克，赤芍 7 克，骨碎补10克，三棱 7 克，元胡索 7 克，蓬术、青皮、木香、乌药、苏木各 5 克。

5. 华盖穴

华盖穴即心口，心经主之，伤稍轻者，自觉疼痛，或胸部饱闷，则于血凝结，宜设法下之，可用下方煎成，冲服七厘散 1 克，再投飞龙夺命丹二服。

缩砂仁、枳壳15克，良姜 5 克，三稜、当归、蓬术各 7 克，元胡索、木香、乌药、青皮、桃仁、苏木各 5 克，陈酒250克煎。

6. 偷心穴

心口正中，名为黑虎偷心穴，属心经，若所受之伤稍轻，自觉疼痛，能开口说话者，可治，以下方用水酒各半煎服，然后，再投以飞龙夺命丹三服，地鳖紫金丹三五服。

金竹叶10克，柴胡 7 克，钩藤、全当归、陈皮、查内、

茄仁、麦冬各5克，沉香、炙草、防风、荆芥各15克，青柿蒂3个。

7. 巨阙穴

巨阙穴为心之幕，受伤稍重，即足使人神志昏迷，宜用手法，在右边肺底穴下半分处，劈拳一挪，如不能苏醒者，则血已捧心，必死。若一挪而得苏醒者，用下方服之二剂后，投以飞龙夺命丹五六服，地鳖紫金丹三服。

三棱25克，赤芍10克，全当归、元胡索、蓬术、木香、桔梗、川贝毋各5克，青皮、桃仁各10克。

8. 气海穴

此穴在脐下一寸五分处，若受伤稍轻，用治华盖穴伤方，去枳壳、良姜2味，另加木通、红花各5克，煎透冲七厘散一分半服之，再服下方二剂。

菟丝子、上官桂、刘寄奴、蒲黄、杜仲、元胡索、青皮、枳壳、香附、五灵脂、归尾、缩砂仁各5克，五加皮、广皮各7克。

9. 关元穴

轻伤用下方煎浓，冲七厘散1克服之，再投以飞龙夺命丹三服。

青皮、当归、车前子各10克，赤芍、元胡索、木香各7克，蓬术、桃仁、乌药、苏木各5克。

10. 中极穴

此穴在脐下四寸处，若受伤稍重，致大小二便，闭塞不通者，宜用下方煎冲七厘散1克服之，再服地鳖紫金丹三服。

生大黄、蓬术、赤芍、当归各10克，元胡索7克，缩砂仁5克，青皮10克，广木香7克，乌药7克，桃仁10克，苏

木5克，红花4克。

11. **膺窗穴（一）**

此穴在左乳上一寸六分处，属于肝经，伤者宜以下方服之，然后进吉利散，再服琥珀丸。

西羌活2克，荆芥、防风、蓁艽、枳壳、陈皮各5克，砂仁2克，川芎3克，秸梗5克，苏木10克。

膺窗穴（二）

此穴在右乳上一寸六分处，属于肺经，伤轻者，用下方煎浓，冲七厘散1克服之，以行其瘀，如瘀不行，再用大成汤通利二便，瘀血行后，再服飞龙夺命丹三服。

三棱25克，赤芍、当归、蓬术各10克，元胡索、木香、乌药、青皮、桃仁、苏木、木通、大黄各5克。

12. **乳根穴（一）**

此穴在左乳下一寸六分处，属肝经，受伤可将下方煎浓，冲七厘散服之，然后再服以飞龙夺命丹三服。

红花、蓬术、元胡索各5克，刘寄奴、青皮、当归各10克，木香5克，骨碎补10克，乌药5克，桃仁5克。

乳根穴（二）

此穴在右乳下一寸六分处，属于肺经，伤势较轻者，宜用下方煎浓，冲七厘散2克服之，然后再服地鳖紫金丹三服。

生地、当归、赤芍、荆芥各10克，元胡索、百部、桑白皮各5克，红花4克，青皮10克，木香、桃仁各7克，苏木5克。

13. **期门穴（一）**

此穴在左乳根穴外一寸之处，亦属肝经，轻伤者可用下

方煎浓，冲七厘散二分同服，更与飞龙夺命丹三服。

当归10克，红花4克，元胡索、柴胡各5克，骨碎补、青皮、广皮、木香各10克，桃仁7克。

期门穴（二）

此穴在右乳下一寸六分，横开一寸处，属于肺经，受伤较者，用下方煎浓冲七厘散二分同服，再与飞龙夺命丹三服。

当归、赤芍、骨碎补、元胡索各10克，五灵脂7克、蒲黄5克，青皮、陈皮各10克，木香、乌药、蓬术、桃仁、苏木各5克。

4.幽门穴

在巨阙穴之两旁，各距五分处为幽门穴，左属肝，右属肺，受伤稍轻者，可先用前方去五灵指、蒲黄二味，另加白豆蔻5克，煎冲七厘散二分服之，而进夺命丹三服，然后更用下方煎二剂，冲地鳖紫金丹三服服之。

肉桂、蒲黄、归尾、香附、菟丝子、杜仲、刘寄奴各5克，枳壳、青皮、广皮、五加皮各7克，缩砂仁、五灵脂各5克。

15. **商曲穴（一）**

此穴在左肋近脐处，为血之门，宜用下方煎浓，冲七厘散二分同服下，然后更服飞龙夺命丹三服。

西羌活、全当归、荆芥、骨碎补、五加皮各10克，乌药、蓬术各7克，木香、元胡索各5克，青皮、桃仁各10克，枳壳7克，苏木5克。

商曲穴（二）

此穴在右肋近脐处，为气之门，以下方冲七厘散二分服

之，如服药后二便即行通畅者，则生机已转，如仍旧秘结，则可用葱白头若干，捣至极烂，然后用酒炒之，放油纸上，贴点伤者脐眼，即可通便，若便通后，再与飞龙夺命丹三服。

生大黄10克，枳实10克，当归10克，蓬术7克，木香7克，青皮10克，车前子10克，木通10克，元胡索7克，陈皮10克，柴胡5克，乌药5克，桃仁10克。

16. 章门穴（一）

此穴在左梢肋骨尽处之软肉边，为血之囊，轻伤宜用下方煎浓，冲七厘散二分服之，然后更进地鳖紫金丹五服。

归尾15克，赤芍10克，红花5克，荆芥10克，元胡索5克，青皮10克，木香10克，蓬术5克，陈皮10克，三棱10克，苏木15克，桃仁10克。

章门穴（二）

此穴在右肋梢骨尽处之软肉边，为气之囊，宜先用前方加五灵脂7克，缩砂仁10克，煎浓服之，然后进下方一剂，冲地鳖紫金丹服。

肉桂5克，菟丝子5克，归尾10克，蒲黄5克，元胡索15克，杜仲5克，五灵脂5克，五加皮10克，刘寄奴5克，青皮5克，枳壳5克，香附5克，缩砂仁5克。

17. 腹结穴（一）

此穴在左肋骨下一分处，亦为血囊，宜用下方煎服二剂。

生地、归尾、蒲黄、赤芍、元胡索各10克，生韭子7克，青皮10克，红花5克，三棱10克，乌药5克，桃仁10克，苏木10克。

腹结穴（二）

此穴在右肋骨下一分处，亦为气囊，宜用下方煎服，然后更进飞龙夺命丹三服。

生地、归尾、丹皮、杜仲、青皮各10克，红花、大茴香、乌药、广皮、元胡索、桔梗、桃仁各5克。

18. 命门穴

人之五脏，皆系于背，从背心上数下，至第十四节骨中间，即为命门穴。受伤之人，宜先服下方一剂，然后更砂糖滴花酒冲服和伤五粒。

当归15克，川芎15克，枳壳15克，陈皮10克，香附10克，草朴15克，木香15克，刘寄奴15克，苏木10克，落得打10克，三七15克，乳香（去油）10克，扁蓄10克。

19. 肾俞穴

命门穴之左右，各开一寸五分处为肾俞穴，宜用下方煎浓，冲七厘散一分，服后更投以飞龙夺命丹三服。

归尾15克，赤芍10克，蓬术10克，元胡索15克，青皮10克，补骨脂10克，桃仁10克，菟丝子10克，乌药10克，苏木10克，大茴香5克，红花5克。

20. 志堂穴

命门穴之左右，各开三寸处，名志堂穴，属于肾经，宜用下列二方，依次服之后，再进琥珀和伤丸。

(一)防风5克，荆芥5克，蓁艽5克，枳壳10克，当归10克，青皮5克，陈皮5克，砂仁2克，川芎3克，桔梗5克，苏木10克，桃仁10克。

(二)熟地15克，杜仲5克，杞子5克，破故纸15克，菟丝子15克，归尾5克，没药（去油）5克，萸肉5克，红花

2克，独活5克，肉从蓉5克。

21. 气海俞穴

此穴在肾俞穴下，须用下方煎浓，和地鳖紫金丹冲服。

归尾、杜仲、赤芍、蓬术、青皮、元胡索、乌药、桃仁、苏木、补碎脂各10克，红花3克，桔梗7克。

22. 鹳口穴

此穴在尾闾骨盖处，两大腿骨之中间。治法宜用下方煎服后，再地鳖紫金丹三服。

归尾、三棱、蓬术、骨碎补、青皮各10克，牛膝15克，三七7克，赤芍7克，木香10克，乌药10克，桃仁10克。

23. 海底穴

介于肛门阴囊之中间者为海底穴。须急用下方煎浓服之，次进飞龙夺命丹三服，后再进地鳖紫金丹三服。

大黄5克，朴硝5克，枳壳10克，当归10克，木通5克，陈皮5克，生甘草5克，乌药5克，苏木10克，桃仁10克，红花3克。

24. 涌泉穴

归尾5克，赤芍7克，蓬术5克，青皮7克，元胡索5克，牛膝10克，木瓜10克，桃仁10克，苏木10克，木香10克，乌药5克。

25. 心脏伤

伤于心者舌头黑，用疏风利气汤。

川芎、灵仙、防风、独活、苏木各7克，苏叶、陈皮、枳壳、细辛、黄岑、白芷各5克，青皮、红花、川羌活各3克，当归10克，加皮15克，用水酒各半煎，加砂仁末冲服；或用琥珀和伤丸：琥珀15克，肉桂10克，炒白芷100克，米

仁300克，桑枝、加皮各20克，青皮、陈皮、木瓜、川膝、桂枝、黄岑、川芎、川断、赤芍、白芍、独活、红花、乳香、没药、制南星各50克，川羌活、归身、苏木、丹皮、生地、熟地、杜仲各150克，共研细末和砂糖为丸；或用生地、当归、大黄各15克，红花5克，煎服亦好。

26. **肝脏伤**

伤于肝者眼白黄，用疏风利气汤，或吉利散。

当归、川芎、乌药、枳壳、甘草、陈皮、紫苏、薄荷、香附、白芷、乳香（去油）、没药（去油）各15克，防风、赤芍、羌活、独活、加皮各25克，共研细末，用陈酒砂糖，空心调服10克；或用和伤丸，羊肝半页，青皮7克，红花10克，大黄15克，四味煎服。

27. **肾脏伤**

伤于肾者耳多聋，用疏风顺气补血汤。

肉桂2克（研冲），甘草3克，白芷4克，牛膝15克，熟地15克，杜仲、灵仙、赤芍、当归各7克，川芎、防风、陈皮各5克，用水酒各半煎，空心服；或吉利散，或和伤丸，或用杜仲15克，马儿铃10克，延胡索7克，三味煎服。

28. **胃脏伤**

食肚伤者面色白，用疏风利气汤，或和伤丸，或用苏木、川贝各5克，甘草4克，元参1克，四味煎服。

29. **大肠伤**

用槐花散：炒槐米4克，黄芩2克，共为细末，空心服；或服吉利散，或和伤丸。

30. **小肠伤**

用补肾活血汤：杜仲、当归各1克，红花、陈皮各5

克，加皮、白芍、灵仙各10克，熟地20克，川芎7克，甘草、肉桂各2克(研冲)，用水酒各半煎服；或吉利散，或和伤丸，或疏风顺气汤：甘草、砂仁各2克(研冲)，乳香、没药(去油)、厚朴、木通各5克，枳壳、黄芩、防风、青皮、陈皮各7克，红花4克，用水酒各半煎服。

31. **膀胱伤**

用行气活血汤：归身、杜仲、苏木各10克，木通、红花、青皮各5克，陈皮、木香各7克，川羌活4克，生地15克，用陈酒、河水各半煎服；或和伤丸，或琥珀散：大黄、琥珀、防风、荆芥、赤芍、陈皮、苏叶各100克，木通、川羌活、芒硝各40克，杜仲100克，柴胡25克，桃仁70克，甘草15克，用水酒各半煎服。

32. **两肋伤**

用行气活血汤，或和伤丸。

33. **血海伤**

用活血汤：砂仁2克(研冲)，红花4克，当归、槐花各10克，生地、香附各15克，木香、木通、陈皮、青皮、乌药各5克，炒白芍、地骨皮各7克，用水酒各半煎服。

34. **气眼伤**

用补肾活血汤，或吉利散，或和伤丸。

35. **肩背伤**

用吉利散，或和伤丸。

36. **背上伤**

用吉利散，或和伤丸。

37. **胸前伤**

用疏风利气汤，或行气活血汤，或吉利散。

38. **胸背伤**

疏风利气汤，或和伤丸。

39. **左右两边伤**

用行气活血汤。

40. **左边伤**

乳香2克，没药、元胡、赤芍、赤苓、红花、陈皮、半夏、灵脂、杏仁、桃仁各5克，甘草、郁金各10克，莪术、三棱、菟丝、子龙、胆草、何首乌各4克，以红枣三枚为引，用酒煎服。

41. **右边伤**

归尾、红花、元胡、赤芍、丹皮、郁金、灵脂、牛膝、龙骨、木香、羌活、苏木各5克，厚朴、甘草、公英各2克，桃仁10克，香附15克，首乌4克，用陈酒煎，连服数次即愈。

42. **上部伤**

生地、白芷、血竭、虎骨各5克，朱砂15克，碎补、细辛4克，乳香、没药2克，甘桂枝、郁金、川芎、归尾各7克，羌活、青皮、苎麻(炙灰存性)各10克，用陈酒煎服，盖暖出汗即愈。或用天花粉、赤苓、当归各15克，川芎、白芷、赤芍、陈皮、加皮各10克，羌活、防风、苎麻灰、蔓荆子，用酒煎服。

43. **中部伤**

生地、猴骨各10克，地鳖虫5个，甘草4克，加皮、秦艽、川芎、川断、血竭各5克，红花、乳香、没药各2克，用陈酒煎服，盖暖出汗即愈。或用元胡、杜仲、川断、当归、赤芍、桃仁、山甲、紫荆皮、补骨脂各10克，红花5

克，赤苓、生地各10克，用酒煎服酌用。

44. 下部伤

生地10克，加皮、牛膝、川芎、秦艽、防风、赤芍、灵脂、肉桂、脚樟、木瓜、南蛇、杜仲、碎补、自然铜各5克，如肿不消加三棱5克，脚肿不消，加重加皮、牛膝二味，用陈醋煎服，暖出汗即愈。或用独活、防风、秦艽、赤芍、归尾、姜黄、陈皮、加皮各10克，紫苏、木瓜、淮牛膝、海风籐、千年健各15克。

头伤加小川芎、羌活各10克；手伤加桂枝、木瓜各10克；腹伤加桃仁、桔梗各10克；胃伤加枳壳、郁金各10克；小腹伤加扁豆、木通各5克；腿脚伤加木瓜、牛膝、米仁各15克。

45. 全体伤

丹皮、陈皮、川羌活、红花各5克，归身7克，桔梗、川朴、木通各4克，枳壳甘草各2克，生地、淮膝各15克，用水酒各半煎冲服。或和伤丸或吉利散。

周身损伤附方案神验方：上肉桂、明皮、药滴、乳香、白芷、灵仙、刘寄奴、台乌药、归尾、川芎各5克，麒麟竭、真琥珀、生地黄、青木香、炒枳壳、紫金丹(即地鳖紫金丹)、活血丹(即复元活血散)内用大黄、当归、杜仲、花粉、桃仁、补骨各15克，红花7克，连翘、柴胡、山甲、没药各10克，甘草2克，用酒煎，再用冷酒冲下。此方引经之药，如头上受伤则加防风、羌活各5克，蒿本7克；伤小腹、小便不通，则加木通5克，车前子15克，赤苓7克；伤大腹、大便不通则加生军7克，黑丑、桃仁各10克；伤背上，则加秦艽15克，青皮10克，生研香附末5克；伤腰上，则加

破故纸5克，川断、杜仲各7克；伤两肋则加胆草10克，茜草15克；伤两手则加桂枝、羌活各5克，此二味春冬减半，夏时4克；伤两足则加牛膝5克，加皮、木瓜各7克。

附药案：

1. **飞龙夺命丹**

硼砂、地鳖虫、自然铜(醋淬七次)血竭各40克，木香30克，当归、桃仁、蓬术、五加皮(酒炒)、制猴骨各25克，元胡索(醋炒)、三棱(醋炒)、苏木20克，五灵脂(醋炒)、赤芍、韭子、蒲黄(生熟各半)、破故纸(盐水炒)、炒广皮、川贝、硃砂、炒葛根、桑寄生各15克，肉桂(去皮)、乌药、羌活、麝香、杜仲(盐水炒)、蓁艽(炒)、前胡、土狗、青皮(醋炒)各10克。

2. **地鳖紫金丹**

地鳖虫、硼砂、自然铜(淬)各40克，乌药、土狗、元胡索(醋炒)、当归(酒炒)、桃仁(炒)、威灵仙(酒炒)、川牛膝各25克，麝香、制香附各20克，川渎断(盐水炒)、五加皮、制猴骨、苏木、贝母、炒广皮、泽兰、五灵指(醋炒)各15克，菟丝子10克。以上各药共研细末，重伤每服15克，轻伤每服7克，陈酒冲服。

3. **七厘散**

地鳖虫(去头足)、血竭、硼砂各40克，蓬术(醋炒)、五加皮(酒炒)、菟丝子、木香、五灵脂(醋炒)、广皮各25克，生大黄、土狗各30克，硃砂、猴骨各20克，巴豆霜、三棱、青皮(去皮)各15克，赤芍(酒炒)、乌药、炒炽壳、当归(酒炒)、蒲黄(生熟)各10克，麝香7克。此上各药共为细末，轻伤每服0.5克，重伤每服1克，凡瘀血攻心者，服之即醒，陈酒冲服。

4. **琥珀和伤丸**

乳香(去油)、没药(去油)、自然铜(淬)、血竭各50克，骨碎补100克，生军50克，川断50克，刘寄奴50克，归尾100克，琥珀150克，灵脂150克，三七50克，无名异50克，虎骨50克，杜仲50克，破故纸100克，熟地50克，桂枝30克，羌活25克，地鳖虫100克，灵仙50克，独活25克，山羊血50克，白芍50克，山茨菇50克。以上各药共为细末，用蜜砂糖和为丸，每丸重7克，每服一丸，用陈酒送下。

(四)接 骨 药 方

1. **圣神散**(敷)

淮乌15克，白芷15克，赤芍15克，枇杷叶15克，芙蓉叶15克，韭根50克，韭菜50克。

2. **桃花散**(敷)

大黄250克，黄柏250克，陈石灰250克，同炒至石灰如桃花色，退火收贮候用。

3. **消风散**(服)

人参5克，防风5克，川芎5克，川朴5克，僵蚕5克，桔梗5克，独活5克，半夏5克，肉桂5克，羌活7.5克，蝉脱7.5克，当归7.5克，南星10克，白芷10克，黄芩10克，柴胡3.5克，甘草2.5克。

4. **辛香散**(洗)

防风500克，荆芥穗500克，刘寄奴100克，独活25克，乳香25克，明矾25克，柏子25克，苦参25克，柏叶5克，当归5克，银花5克，苍耳子5克，白芷5克，泽兰5克，细

辛5克。

5. **安髓散**（服）

川芎50克，香附50克，白附子50克，白芷50克，紫草50克，牡蛎50克，共研为末，每服15克。

6. **白金散**（敷）

白芷一味用麻油调敷。

7. **淮乌散**（服）

淮乌50克，川芎50克，白芷50克。

8. **痹药昏昏散**

草乌7.5克，骨碎补10克，香附5克，川芎5克。

9. **住痛散**（服）

杜仲200克，小茴200克，大茴200克。

10. **活血止痛散**（服）

白芷15克，山甲15克，小茴15克，甘草5克，当归10克，川芎10克，独活7.5克，羌活7.5克，木瓜5克，肉桂5克，淮乌3.5克，草乌1.5克，麝香1.5克。

11. **寻痛住痛散**（服）

乳香10克，没药10克，草乌10克，川芎10克，木瓜10克，虎骨10克，自然铜10克，赤芍10克，紫荆皮10克，当归7.5克，小茴5克，大茴5克，沉香5克，白术5克，桔梗5克，牛膝5克，乌药5克，枳壳4克，甘草2.5克，香附25克，降香节2.5克，生姜3片，山甲10克，沉香5克。

12. **加减活血止痛散**

当归15克，山甲15克，木瓜15克，牛膝15克，乳香10克，没药10克，独活7.5克，羌活7.5克，枳壳7.5克，小茴5克，甘草5克，淮乌5克，川芎5克，白芷5克，人参5

克，大茴5克，血竭5克，肉桂4克，麝香1克，生姜5片。

13. 黑神散

百草霜（即锅脐煤）一味炒至烟尽存性，清油调敷。

14. 接骨散（服）

古铜钱（醋淬火四十九次），骨补15克（去毛焙），乳香15克（去油），没药15克（去油），自然铜15克（淬），地鳖虫15克（半夏7.5克炒，去半夏不用），血竭10克，瓜蒌仁7个。

15. 壮筋续骨丹

当归100克，川芎50克，白芍50克，炒熟地200克，杜仲50克，川断75克，五加皮75克，骨碎补150克，桂芝40克，生三七50克，黄芪150克，虎骨50克，破故纸100克，菟丝饼100克，党参100克，木瓜50克，刘寄奴100克，地鳖虫150克。

16. 生肌散（掺）

乳香10克，没药10克，花蕊石10克（煅），虾龙骨10克，血竭10克，轻粉10克，乌梅炭10克，五倍炭10克，蛇含石25克（煅）。

17. 宽筋散（洗）

当归15克，红花7.5克，刘寄奴10克，香附10克，五加皮15克，艾叶15克，紫稍花10克，川断10克，伸筋草10克，乳香5克，没药5克，桂枝10克，闹扬花10克，生葱10枝，樟木100克。

18. 接骨膏

生地100克，当归100克，大黄100克，刘寄奴100克，雄鼠粪100克，闹扬花50克，红花50克，上官桂50克，川乌50克，草乌50克，大戟50克，荛花50克，甘草50克，甘遂25克，五灵脂5克，穿山甲50克，紫荆皮200克，血余200克，

地鳖虫200克，野芋根200克，鲜桃枝200克，鲜柳枝200克，鲜桑皮200克，鲜槐枝200克。

此药用桐油、麻油各2200克，浸7日，以桑柴火煎，熬至点水成珠，滤去渣，用桃丹收膏，在将以下药物研末后放入。

没药50克（去油），血竭50克，乳香50克（去油），阿魏50克，麝香5克

19. **麻药（最多服0.2克，甘草汤解）**

蟾苏5克，生半夏15克，闹扬花30克，胡椒7.5克，川乌7.5克，草乌7.5克，荜拨5克，麻黄5克。

20. **整骨麻药（敷）**

川乌7.5克，草乌7.5克，蟾酥50克，胡椒50克，生半夏25克，生南星25克。

21. **药酒方（服）**

当归100克，川芎75克，熟地75克，白芍75克，羌活40克，杜仲50克，独活50克，川断50克，红花25克，陈皮50克，骨碎补100克，木瓜50克，羊霍40克，虎骨50克，五加皮50克，杞子50克，破故纸50克，三七50克，菟丝饼50克，落得打50克，海风籐50克，黑枣子200克，胡桃肉200克。

22. **大成汤**

大黄7.5克，朴硝5克，枳壳10克（麸炒），厚朴5克（姜炒），当归5克，红花5克，木通5克，苏木5克，陈皮5克，生甘草5克。

23. **复原活血汤**

归尾10克，柴胡2.5克，穿山甲3.5克（炙研），红花3.5克，瓜蒌仁3.5克，甘草2.5克，桃仁17个，大黄7.5克。

(五)破伤救治药方

凡皮开肉绽，血流于外之伤都属破伤一类，俗称红伤。其救治方法如下。

1. 刀斧伤

治者宜先察看创口之长短深浅，轻者筋肉皮破，血流不止，宜用桃花散，干掺于创口，以止其血。内服三黄宝蜡丸。若伤之重者，则筋络竟断，宜用如圣金刀散干掺之，用绸包裹，如血不止，则更以珍珠八宝散掺之，必血止乃已。但往往有因掺过多，以致拘痛者，则以生肌红玉膏涂患处，外贴蜜陀僧膏，则长筋止痛，兼可生肌，内服三黄宝醋丸。若因出血过多，而致面黄眼黑者，则不可仅攻瘀血，宜与八珍汤服之。

2. 断喉伤

未伤及气管、食管者，用珍珠八宝散掺之，以止其血，用布条围束之，即可治愈；若食管仅稍破损，或裂开一半者，宜急用鸡蛋壳内之薄膜，覆盖于食管之伤处，掺上珍珠八宝散，外用油线缝其创口，掺五倍末，外封金疮药，布条扎紧，高枕仰卧，3日后以葱汤洗去前药，掺生肌散，贴膏药扎缚如旧，内服护风散，若有寒热，服补中益气汤。

3. 破腹伤

若创口浅而小者，宜用桃花散或如圣金刀散掺之，以止其血，内服三黄宝蜡丸。

4. 箭镞伤

凡箭头入肉内，而箭杆已折，血流如注，箭头又不能取

出者，宜用解骨丸纳创口内，外用羊脂肾嚼细贴之，如觉奇痒，应加忍耐，痒至极点，则箭头已逐渐冒出，待可着手，将其拔出。拔出之后，用人尿洗涤贴处，冲使极净，更用陀僧膏贴之，每日一换。

5. 枪弹伤

如枪弹在肉中未出者，则宜先用拨弹散敷，使肉中所留之弹，由创口冒出，钳去之。待其毒水流尽后，再与以生肌散，创口贴活鸡皮尤妙。若已穿过者，则宜用老南瓜瓤，和牛粪一同捣烂，用文火烤温，敷涂于创口之四周，少顷即可将体中毒水拔出，待流尽之后，再以生肌散或至珍散掺之，每日一换药。若枪弹入肉，击碎骨骼者，可先与麻药五釐，内常服壮筋续骨丹。

6. 耳鼻伤

耳鼻等处，为刀剑所伤，并未脱落者，则掺以止血丹。若其伤稍重，虽未脱落，而已伤其大半者，则宜以手将脱下之处，趁血液未冷时扶正，掺以珍珠八宝散更敷金疮药，乃依其部位，用绸带扎之。若耳鼻为刀斧所伤，完全脱落者，急趁其血液未冷之际，拾取其所脱落下者，为之按上，依照原来部位，不可歪斜，如有头发灰，蘸而贴之。按好之后，外掺止血丹、敷疮药，更用绸带牢缚之。

7. 肾囊伤

如创口甚小，而内部肾子，并未损伤者，是易治，先于创口掺以封口金疮药，生剥活鸡皮贴之。若创虽大，肾子并未受伤，而突出囊外者，是宜用绸巾浸温水以熨其肾，轻轻送入之，待其收复原位之后，乃以金疮药掺于创口，剥活鸡皮带血贴之，更用软绸兜囊，以防其脱落，内服吉利散，创

口结合之后，则所贴之鸡皮自脱。若其被人捏伤，以至肿胀而小便不通者，宜急以琥珀丸，小便通者，可服吉利散。

8. 汤火伤

汤烫火灼之伤，虽系好气暴伤，皮肤痛疼，外起燎泡者，须即将其泡挑破，放出毒水，使毒减轻，其症虽属外受，亦须防火毒热气之攻里，若一攻里，则令人顿起烦燥，作呕便秘，其甚者，竟至神昏闷绝。在初伤之时，亦用冷烧酒一盅，出其不意，望患者兜心泼去，使受伤之人，被吸一惊，则其气必一吸一呵，而内部之毒热，必随一呵而出。如其烦燥仍不可解者，则宜以新童便灌之，外面则涂以清凉膏，因此膏非但可以解毒止痛，且可以防止臭烂，次以罂粟膏涂之。如其生脓，则改用黄连膏使之收敛。毒火攻里，则用四顺清凉饮服之。

9. 刑杖伤

凡受杖者，则成杖疮，此疮有已破未破之分，已破者，随杖后用清凉拈痛膏敷之，肿痛即消。未破者，必有瘀血在内，或竟内攻，是宜砭去其瘀血，内服大成汤。如伤处瘀腐作痛者，以生肌红玉膏敷之，自然化腐生新。

10. 破伤风

其治法，当分风邪在表，或风邪在里，或风邪在半表半里，断定之后，始可于汗下和三法中择一而治。如风邪在表者，必现寒热拘急，口噤咬牙等象，是宜用千里奔散，或雄鼠散汗之，次投蜈蚣星风散，频服追尽臭，则疾自愈。如风邪在里者，必现惊惧抽搐，臓腑秘塞之象，是宜用江鳔丸下之。如风邪在半表半里而无汗者，宜以羌麻汤主之。如头汗淋漓而身上无汗者，不可发汗，宜榆丁散和之。如自汗不

止，二便秘赤者，宜以大芎黄汤主之。又有发表太过，臟腑虽和，而自汗不止者，宜服防风当归散。发表之后，表热不清者，宜服小芎黄汤。攻里之后，里热不止，宜服括石汤。若伤时失血过多，不可再汗，宜以当归地黄汤主之。

附秘方：

1. **如圣金刀散**(掺)

松香350克，生白矾25克，枯白矾25克，共研细末。

2. **三黄宝蜡丸**

藤黄200克，天竹黄150克，红芽大戟150克，刘寄奴150克，血竭150克，儿茶150克，雄黄150克，朴硝 50 克，归尾25克，铅粉15克，象皮15克，水银15克，乳香15克，麝香15克，琥珀10克。

3. **珍珠八宝丹**(掺)

珍珠15克，象皮15克，乳香15克，没药15克，鸡内金15克，生龙骨100克，赤石脂100克，血竭20克，轻粉20克，铅粉 5 克，辰砂10克。

4. **生肌红玉膏**(贴)

当归100克，白芷15克，紫草10克，甘草60克，白蜡100克，轻粉20克，血竭20克，真麻油500克，收膏。

5. **陀僧膏**(敷)

南陀僧100克，赤芍100克，全当归100克，乳香100克，没药25克，赤石脂100克，苦参200克，百草霜 100 克，银黝50克，桐油100克，麻油500克，血竭25克，儿茶25克，川大黄250克。

6. **八珍汤**(服)

人参 5 克，茯苓 5 克，白芷7.5克，甘草2.5克(炙)，川

芎5克，当归5克，白芍5克(炒)，地黄5克。

7. 独参汤(服)

人参一枝，黑枣4枚，龙眼7个，同煎服。

8. 托里散

金银花15克，当归100克，大黄15克，花粉25克，连翘25克，牡蛎15克，皂角刺15克，黄芩5克，赤芍5克，朴硝25克。

9. 封口金疮药

乳香20克，没药20克，木鳖仁10克，轻粉10克，煅龙骨5克，血竭5克，白蔹5克，老松香5克，虻虫5克，白芨5克，五倍子10克。

10. 护风托里散(服)

防风5克，荆芥5克，川芎2.5克，生芪10克，当归10克，白术5克，灵仙5克，党参10克，陈皮5克，香附5克，红枣2个。

11. 补中益气汤(服)

当归10克，党参10克，黄参10克，白术5克，甘草2克，陈皮5克，柴胡3克，升麻1.5克，红枣3个。

12. 通肠活血汤(服)

当归10克，枳壳5克，木通5克，乳香5克，没药5克，红花2.5克，大黄5克，炙甘草2.5克，桃仁15克，苏木末10克。

13. 解骨丸(敷)

蜣螂50克，雄黄50克，象牙末50克。

14. 拔弹散(敷)

推车虫15个(去头足)，蓖麻仁75克，吸铁石75克，巴豆

仁35克，白芨末35克，石角25克，圆麻根 50 克，南豆瓤150克。

15. 吉利散

当归10克，川芎7.5克，枳壳7.5克，陈皮 5 克，草朴 4 克，木香7.5克，苏木10克，香附 5 克，刘寄奴 10 克，落得打10克，三七 5 克，乳香 5 克，没药2.5克，扁蓄2.5克。

16. 清凉膏（敷）

水泼开石灰末一升，加水四碗，香油一盅，以竹搅数百转，稠粘如胶，鸡翎蘸扫伤处。

17. 黄连膏

黄连15克，归尾25克，生地50克，黄蘗15克，姜黄15克，麻油 600 克，共煎浓去渣，黄蜡收凝为膏。

18. 四顺清凉散（服）

防风 5 克　栀子 5 克，连翘50克（去心），生甘草 5 克，当归 5 克，赤芍 5 克，羌活 5 克，大黄10克，灯心50寸。

19. 代杖汤（服）

丁香50克，苏木50克，蚯蚓干50克，无名异50克，丹皮 50 克，肉桂50克，木鳖子50克，乳香50克，没药50克，自然铜50克（醋淬）。

20. 洗杖汤（洗）

陈皮2.5克，透骨草2.5克，南星2.5克，天门冬2.5克，地骨皮2.5克，天灵盖2.5克，象皮50克。

21. 琼液膏（贴）

归尾100克，闹杨花100克，红花100克，白芷100克，蒲黄100克，麻油500克，共煎浓去渣，黄白蜡各50克，收为膏。

22. 六真膏（贴）

樟脑150克，儿茶15克，滴乳香15克，血竭15克，没药15克，

三七15克，共为末，用猪油600克融化摊贴。

23. 千里奔散(服)

用行远骡蹄心，阴阳瓦煅，存性，研为细末，每服15克

24. 雄鼠散(服)

雄鼠一只，铁丝缚之，阴阳瓦煅灰，存性，研末，酒冲服。

25. 蜈蚣星风散

蜈蚣2条，江鳔15克，南星7.5克，防风7.5克，共研为末，每服10克。

26. 江鳔丸(服)

天麻5克，雄黄5克，蜈蚣10克，江鳔2.5克，僵蚕3克，野鸽粪2.5克，硃砂为衣，另再加巴豆霜1.5克为丸，各铜子大，每服硃砂丸20丸，加巴豆丸一粒，水送下。

27. 羌麻汤(服)

羌活3.5克，麻黄3.5克，川芎3.5克，防风3.5克，枳壳3.5克（麸炒），白茯苓3.5克，煅石膏3.5克，黄芩3.5克，细辛3.5克，甘菊花3.5克，蔓荆子3.5克，前胡3.5克，生甘草3.5克，白芷3.5克，薄荷2.5克，生姜3片。

28. 榆丁散(服)

防风25克，地榆25克，紫花地丁25克，马齿苋25克，为末，米汤送下。

29. 大芎黄汤(服)

黄芩10克，羌活10克，大黄10克，川芎5克。

30. 防风当归散(服)

防风7.5克，当归7.5克，川芎7.5克，生地7.5克。

31. 小芎黄汤(服)

川芎15克，黄芩10克，生甘草2.5克。

32. 括石汤(服)

括囊仁45克，滑石5克，苍术5克（米泔水浸炒），南星5克，赤芍5克，陈皮5克，白芷2.5克，黄蘗2.5克，黄芩2.5克，黄连2.5克，生甘草2.5克，生姜3片。

33. 当归地黄汤(服)

当归5克，熟地5克，川芎5克，槀木5克，白芍5克（酒炒），防风5克，白芷5克，细辛2.5克。

34. 参归荣养汤(服)

人参5克，当归5克，川芎5克，白芍5克（酒炒），熟地5克，白术5克（土炒），白茯苓5克，陈皮5克，炙甘草2.5克，生姜3片。

35. 归原养血汤(服)

川芎5克，白芍5克，熟地15克，红花2.5克，杞子5克，黄参15克，桂花15克，木瓜5克，川断5克，红枣3个，五加皮5克，当归10克。

36. 夺命接骨散(服)

碎补去毛75克，归尾、枣仁、儿茶、大黄各五克(酒浸晒干)。黄藤根10克(烧灰)，土鳖(用活者，火酒浸入，放火锨上炙焦，去头足研细)，麝香2.5克，乳香、雄黄、硃砂、血竭、自然铜（醋炙七次大块为佳）各10克，共为研末，收贮磁瓶内用蜡封口，倘遇跌伤而有微气者，用好酒冲服0.2克。又方：乳香、没药、归尾、硼砂、碎补（去毛）、血竭、自然铜各5克，土鳖10克(去头足)，生半夏同炒，共为细末，每服0.2克，陈酒冲下。

37. 接骨灵效丹(服)

桑枝一根，煎汤带水，地鳖虫20个，白蔻5克（去壳），

杜仲（盐水炒）、肉桂、虎骨、炙甘草各50克，前胡、田七、赤芍、川乌、草乌、乌药、青皮、丹皮各5克，加皮、白杏仁各30克，乳香、没药、苏木、川断、红花、归身、新会皮、桑白皮、风茄花、延胡索、自然铜各20克，共为细末，用磁瓶收贮，逢拳伤用好酒送下4克。

38. **接骨丹**(服)

碎补100克，羌活40克，大黄、胎小猪骨、地虎各50克，地龙7条，土鳖49个（去头骨），白占、连翘各2.5克，桂枝4克，血竭、自然铜5克（炙），乳香、没药、胎骨各25克，共为细末，泡制。每服5克，好酒冲服。又方：古铜钱5枚（烧红醋炙七次），自然铜、当归各10克，乳香、没药各15克，琥珀、麝香各2.5克，共为细末，每服5克，空心时用酒冲服。

39. **接骨入骱方**(帖)

当归、川芎、赤芍、白芷、银花、杜仲、姜蚕、川乌、草乌、羌活、独活、荆芥、防风、炙甲、大黄、黄芩、川柏、贯仲、角针、蝉衣、龟板、连翘、五倍、荠栀各30克，蜈蚣5条，同菜油五斤入锅煎至滴水成珠，不散去渣，用硃砂、冬丹各500克调匀，试其老嫩而增乳香、没药(去油)各30克，洋樟50克，蟾酥15克，调和摊红布膏药，每张20克。

40. **外用接骨散**(敷)

自然铜、红根草、皂荚核、五加皮、荆芥、防风、羌活、川断各15克，乳香、没药（去油）、宫桂、白芨各10克，共研细末，陈酒调服。

41. **吊伤接骨外方**(敷)

飞罗面、麝香各2.5克，樟脑1.5克，三棱、赤芍各30

克，生大黄末15克，鸡蛋清、烧酒调敷患处即愈。

42. 损伤断节外方（敷）

桑根、白皮、推车虫、苞山虎、苞水虎、荠菜根、下蚯蚓、葱白共6味，不拘多少，先用生姜擦开毛孔后，将糯米饭同药捣烂敷患处。

43. 损伤内用方

土鳖6个（造法同前），血竭、草乌各10克，麝香5克，田七5.5克，当归、川芎、黑丑各50克，大功劳20克，共研细末，用酒冲服。

44. 损伤神效方（服）

远年尿砖，内外俱黄，以醋炙七次，研细末，每服用20克，好酒送下，盖暖出汗即愈。

45. 损伤没药方（服）

川芎、当归、赤芍、川朴、桔梗、独活、羌活，穿山甲，宣木瓜各25克，白芷、川乌、草乌各50克，淮乌、小茴香各3.5克，肉桂10克，甘草12.5克，共研为细末，每服15克，陈酒冲服。

46. 损伤煎药方（服）

苹草7.5克，当归、生地各10克，陈皮、米仁各15克，木瓜4克，防风、牛膝、赤芍、山栀、连翘、丹皮、加皮各5克，用酒煎服。

47. 新旧损伤方

落得打、骨碎补、炒枳壳、白茯苓、炒杜仲、甜桔梗、煨木香、炒当归、制香附、制没药、台乌药、炒青皮、炒丹新、会皮、五加皮、地骨皮、大腹皮、川红花、左秦、炒净桃仁、炒牛膝、自然铜、童木、通交、趾桂各5克，胡桃仁20个

去壳，共为细末，陈酒冲服。

48. 重伤水煎方(服)

生蒲英、当归枳壳、桃仁各10克，桂皮、陈皮、红花、乳香、韭菜子各5克，杜仲15克，甘草2克，用水煎服。

49. 重伤药酒方(服)

金毛狗节、地鳖虫、生鳖甲、厚朴、杜仲、落得打、川牛膝、桑白皮、虎骨、桃仁、灵仙各15克，姜蚕壳、桔梗、独活、当归、元胡、赤芍、香附、青皮、丹皮、防风、荆芥、秦骨、风骨、碎补、老君须、桑寄生各10克，川断、乌药、白芷各7.5克，红花、紫胡、甘草、肉桂各5克，生地20克，核桃肉、龙眼肉各200克，松节5个，桑梗5寸，用好酒二公斤浸服。

50. 瞭伤药酒方(服)

生地、虎骨各70克，牛膝、红花各15克，川芎、枸杞、白芍、杜仲各25克，川断、碎补、丹皮、十大功劳各40克，桃肉，元眼肉各200克，用药酒十五公斤浸服。

51. 劳伤药酒方(服)

生地、虎骨、秦红花、牛膝、泽泻、远志、乌药、枸杞、茯苓、麦冬、杜仲、黄芪、丹皮、加皮各25克，当归30克，川断、桂枝、香附、枳壳、故纸各15克，白茄根、桃肉、枣头各150克，用生甘油入药同煎之。

52. 损伤风湿药酒方(服)

荆芥、丹皮、加皮、郁金、乌药、川芎、元胡各50克，肉桂、木香、乳香、没药各25克，羌活、踯躅各5克，用烧酒公五斤，绢袋盛药煮三柱香，取起分作十小瓶风塞湿气，腰酸肿痛等病服之均效。

53. 筋骨酸痛药酒方(服)

川断（盐水炒）、全当归各75克，加皮5克，川芎、独活、防风各25克，桔梗15克，制香附、牛膝各30克，灵仙、桂枝各20克，用火酒1.5公斤隔水煎之。

54. 风气药酒方(服)

首乌75克，钻地风10克，虎颈骨、桑寄生各25克，稀签草、全当归、生荷仁、老君须各50克，焦白术、茯苓、川膝、桔红、川芎、秦艽、活松节各40克，用酒3公斤煮适退火三日，临睡时，照量常饮可以痊愈。

55. 万灵透骨散(服)

大铜钱（醋炙）、地鳖虫各5个，酒醋炙自然铜、醋全当归、醋酒炙没药、油醋酒炙制香附各100克，穿山甲、红花各25克，蚕巢10个（烧灰存性），苎麻一把（烧灰存性），血竭50克，田七、肉桂各5克，共为细末，每服15克，陈酒送下。

56. 灵验回生丹

生地、熟地、川乌、草乌、羌活、蒲英、桃仁、虎骨各25克，红花7.5克，当归、牛膝、木瓜、川断、杜仲、苏木、茴香、寄奴、碎补、血竭、韭菜子各15克，防风、荆芥、独活、赤芍、青皮、元参、麻黄、灵仙各10克，麻油750克，同药煎好后入13味熬膏。

57. 细末水煎膏

碎补、地鳖虫各200克，当门子1克，麻灰、桃仁、儿茶、田七、雄黄、血竭、自然铜各15克，砯砂、红花各10克，能治跌打损伤，远年劳伤等症。

58. **通肠活血汤(服)**

枳壳、黄芩、川芎、腹皮各10克，陈皮、加皮、川断、川羌、独活、当归、元胡各15克，青皮、通草各7.5克、苏木、红芄各5克，甘草2.5克，水酒各半煎服。

59. **活血止痛散(敷)**

肉桂、红花各5克，川芎、当归、羌活、杜仲、虎骨、车前、白芷各5克，生地、木瓜、牛膝各15克，乳香、没药各7.5克，研细末。

60. **补中益气汤**

高丽参、升麻、白术、柴胡、五味子各10克，黄芪、麦冬、陈皮、当归各15克，用姜枣为引。

61. **寻痛散**

乳香、没药、川芎、虎骨、杜仲各10克，肉桂5克，归尾7.5克，、木瓜、川断、天花粉各15克。

62. **还魂散**

甘草2.5克，白芷、荆芥穗各10克，乳香、没药、白芍、枳壳、甘菊柴各7.5克，川芎、连翘各15克，生地20克。

63. **喘气汤(服)**

桔梗、皂核、葛根、竹沥、陈皮、白芷、川芎各10克，杏仁10克，甘草2.5克，桂枝1.5克。

64. **吊嗽汤(服)**

川芎、羌活、赤芍、白芷、半夏、陈皮、桑白皮各10克，桔梗、皂核各7.5克，没药5克，甘草2.5克，桂枝1.5克。

65. **明目生血饮(服)**

连翘、山枝、羌活、防风、川芎、白芍、当归、壳精各

10克，蒺藜、茯苓各15克，枳壳、菊花各7.5克、薄荷5克，甘草2.5克。

66. 麻药散(服)

生川乌、生草乌、生南星各25克，蟾酥15克，每服0.15克，陈酒送下。

67. 芷麻药方(敷)

川乌、草乌、黄蔴灰各25克，半夏、雄黄各10克，芋叶35克，共研细末，临时掺用。

68. 黄末药方

乳香、没药、川芎、当归、羌活、独活、通草、桔梗、官桂、加皮、细辛、赤芍、姜黄、知母各15克，首乌、川乌、苍术、黄柏、白芷、碎补各25克，牛膝20克，共研细末。

69. 宽胫散(服)

灵仙、当归各15克，红花、官桂、大茴香、小茴香各5克，防风、荆芥、羌活、独活、木通、白芷、乌药、青皮各7.5克，甘草2.5克，共研细末，每服15克。

70. 金疮桃花散

陈石灰500克，生军25克，二味同炒至黄色，研为细末，能止血消瘀长肌肉。

71. 封口金疮膏(敷)

乳香、没药(去油)、儿茶、血竭、铜绿各5克，冰片1.5克，象皮、龙骨各7.5克，制甘石、白占各15克，无名异50克，共研细末，蔴油调涂。

72. 生肌八宝丹(敷)

麝香、冰片各1克，乳香、没药、儿茶、血竭、龙骨各

5克，赤石脂10克，象皮2.5克（切片炒黄），共研细末，收贮瓶内。

73. **金疮方(敷)**

麝香、冰片、珍珠各2.5克，琥珀、寄奴各15克，乳香、没药、硃砂、血竭、雄黄、海漂屑、象皮、蜂房各5克，共研为细末，收贮瓶内。

74. **生肌散(敷)**

龙骨、朴硝、血竭各25克，桃丹、赤芍、白芍、儿茶、轻粉、寒水石各15克，乳香、没药各10克，连珠1.5克，冰片1克，共研细末。

75. **镇心丸(服)**

黑犀角、胆星各25克，茯苓、麦冬各35克，甘草5克，珍珠10克，西牛黄3.5克，辰砂、川连各15克，枣仁50克，共研细末。

76. **护心丹**

没药（去油）、木耳、黄蔴灰、自然铜（炙三次）各5克，胡椒11克，肉桂4克，共研细末，临时水吞服。

77. **护心丸(服)**

甘草10克，黄连、硃砂各15克，血竭25克，乳香、没药各50克，绿豆粉150克，共研细末泛丸，每服15克，开水吞服。

78. **保心汤**

绿豆、金银花各300克，黄连、甘草各15克，用河井水500克煎服。

79. **头破伤风方**

用青果打烂与桐油拌匀敷上甚效。如破疤干可用细磁锋

刺出血或黄水，再用香橘树叶、砂糖打烂敷上。

80. 跌仆挛筋方(敷)

用杨梅树灰，晒燥研末，以滴花烧酒隔水燉热，调涂患处。

81. 夹骨方(敷)

制甘石、海漂硝、冬丹、白芷各50克，桔矾、洋樟各25克，药录15克，白占、黄占各40克，扫盆5克，冰片1.5克，麻油200克，摊青油纸上。

82. 退毒散(敷)

大蜈蚣、穿山甲、全虫、白姜蚕、班毛虫各25克，麝香、冰片各0.5克，共研末掺膏药。

83. 消毒散(敷)

蜈蚣、蜂户均炒焦，淡全虫、月雄黄、阿魏各10克，元寸香10克，共为末，掺膏药用。

84. 玉红膏(敷)

生地、白芷、轻粉、血竭各200克，白占、芸香各300克，甘草100克，紫草、归身各250克，麻油500克，煎药成膏。

85. 如意金黄散(敷)

生南星、生半夏、姜黄、黄柏、小朴、陈皮、甘草、苍术各50克，白芷、川乌、天花粉各100克，大黄150克，晒干为末，惟忌火。

86. 月白珍珠散

橄榄核（煅炭）、蜂灰、蛇蜕（烧）、扫盆、五花、龙骨、冰片各2.5克，活大河蚌一个（泥包煅灰存性）共研末吹入痈疮内即可生效。

87． 神效珍珠八宝丹(敷)

珍珠、明血珀各5克，犀牛角1.5克，元寸香一克，冰片2.5克，辰砂仁、中黄各10克，乳石25克，研末。

88． 大神活络丹(服)

制川乌、制草乌、熊胆星各300克，净地龙、制没药、制乳香各125克，共研末，白蜜为丸。

89． 梅花点舌丹(服)

西牛黄、熊胆、蟾酥、冰片各5克，沉香、腰黄、乳香、没药、葶力月、石砂、辰砂、血竭各10克，珍珠3克，各制净末用人乳化蟾酥熊胆泛丸，金箔为衣各0.25克。

90． 大续命饮(服)

乳香、乌药、红麯、红花各5克，归尾、桃仁、山楂、麦芽、生地各15克，丹皮7.5克，桔梗、山甲4克，宫桂2.5克，苏木、通草各3克，水酒各半煎服。

91． 中续命汤(服)

归尾10克，柴胡、宫桂各4克，乳香、没药、陈皮、丹皮、川芎、乌药、苏木、红麯、赤芍各5克，川甲2.5克，枳壳3克，用水酒各半煎服。

92． 小续命汤(服)

当归、丹皮各7.5克，甘草1.5克，通草、红麯、香附各4克，苏木5克，麦芽15克，用水酒各半煎服。

93． 取箭方

凡箭入骱内不能拔出者即用蜣螂虫一个，乳香5克，共研末，涂患处，待皮外及肉内痒痛而摇动者拔出之，即用杜仲、黄连、制石灰煎洗、再用牛胆敷之。

94. 洗伤方

羌活、独活、青皮、白芷、灵仙、官桂、大茴香各200克，防风、木通、枳壳、红花各15克，当归30克，乌药25克，甘草10克，煎汤熏洗。

95. 手伤熏洗法

地龙、地鳖、碎补各15克，落得打、自然铜、五加皮、川乌、草乌各10克，红花5克，田七2.5克，鲜桔梗五寸，丝瓜络15克，用陈酒一斤，水一碗煎，熏洗。

{
"filename": "MTA4MjY3NDJf5bCR5p6X6L2v56Gs5Yqf57K+57K557ud5oqA5LiD5Y2B5LqM6Im6LnppcA==",
"filename_decoded": "10826742_\u5c11\u6797\u8f6f\u786c\u529f\u7cbe\u7cb9\u7edd\u6280\u4e03\u5341\u4e8c\u827a.zip",
"filesize": 10014354,
"md5": "30af06bd98b9ce61f65485b10fc3e5b8",
"header_md5": "1ebfe7bab4f6c24adf6a0332c2b85103",
"sha1": "52a111aa54670ae7d0446d927df34dac5edd2aa7",
"sha256": "b06e9b4f2c535939c1238f027dfe7720e981f66a5c74b26051a60b1fc9504e68",
"crc32": 234938601,
"zip_password": "",
"uncompressed_size": 10191924,
"pdg_dir_name": "10826742_\u2554\u2518\u2534\u2553\u255a\u03c6\u2559\u2593\u2563\u00aa\u255b\u00bd\u2524\u0393\u255b\u00b0\u255d\u255d\u255e\u2580\u2569\u00ab\u2562\u25a0\u2565\u2552",
"pdg_main_pages_found": 201,
"pdg_main_pages_max": 201,
"total_pages": 214,
"total_pixels": 706764736,
"pdf_generation_missing_pages": false
}